الإيحاء العقلي

الدكتور أحمد توفيق



www.alamthqafa.com



الإيحاء العقلي

تــأليف

الدكتور أحـمـد توفيق

جامعة تكساس





الطبعة الأولى

٢٠٠٦م - ١٤٢٧هـ

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠٠٥/٧/١٥٨٥)

١٥٣,٢
حجازي، أحمد
الإيحاء العقلي/ أحمد توفيق حجازي.- عمان: دار عالم الثقافة، ٢٠٠٥
( ) ص
ر.إ.: ٢٠٠٥/٧/١٥٨٥
رقم الإجازة المتسلسل/ لدائرة المطبوعات والنشر ١٥٣٦/ ٢٠٠٥/٦م
الواصفات: / علم النفس الفسيولوجي// الإيحاء العقلي// علم النفس الفردي

❖ تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

عمان - الأردن- العبدلي - تلفاكس ٤٦١٣٤٦٥ - ٦ - ٠٠٩٦٢

ص.ب ٩٢٧٤٢٦ - الرمز البريدي ١١١٩٠ عمان / الأردن

دار الأسرة للنشر والتوزيع

عمان - الأردن - الشميساني - هاتف: ٠٠٩٦٢-٧-٩٥٩٩٠٢٦٧

www.alamthqafa.com
E-mail: info@alamthqafa.com

إهــداء

إلى قرة عيني ,,,

حسام وأخواته: الدكتورة ميزة،

والأستاذة ميسانة، والدكتورة رنيم،

ووالدتهم الفاضلة "نجوى"

أحمــد



بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

التداوي والشفاء بالإيحاء العقلي أقدم أسلوب من أساليب العلاج الروحي للأمراض ويعود تاريخه إلى عهد الإنسان البدائي، غير أن الأشكال والطرق التي مورس بها في العصور الماضية، تختلف من عدة وجوه عن الأساليب في العصر الحاضر، إذ أن التداوي الإيحائي (المغناطيسي) كان ممتزجا ببعض الشعوذة، وسرية غامضة.

إن السجلات الهندية القديمة تصف حالات من التنويم المغناطيسي (الإيحائي) الذاتي، لا تختلف كثيرا عن حالات التنويم المغناطيسي (الإيحائي) الذاتي في العصر الحاضر، والتي هي من أهم المظاهر في تمارين "اليوغا"، كذلك فإن الغوص في "التأملات"، يشبه إلى حد بعيد عوارض التنويم الإيحائي الذاتي، والغوص في التأملات يمكن أن يستخدم لأغراض طبية، وله قيمة علاجية أيضا.

وقد وجد في رقم مصرية قديمة يعود عهدها إلى سنة (١٥٥٢) ق. م، مكتوب عليها: "... لتسكين الألم في ذراعه، ضع يدك فوقه وقل له إن الألم سيزول".

كما كان عند قدماء المصريين معابد عديدة كمعبد "ايزيس" يؤمها المرضى للعلاج، وكان على المرضى أن يناموا في المعبد، وكانت أحلامهم واسطة من وسائط العلاج الروحي لأمراضهم، ثم انتقلت طريقة العلاج بالنوم من قدماء المصريين إلى قدماء اليونانيين، الذين كانوا يهيئون المريض قبل النوم بالحميمة، وبالحمامات، وبالتدليك، ويقوون آماله بالشفاء بروايات عن مرضى كانوا مصابين بمرض مثل مرضه، سبق وعولجوا ونالوا الشفاء.

إن الإيحاء العقلي هو نوع من الانتباه المركز بدرجة عالية، وهو حالة عقلية مفتعلة تمكن الناس من تغيير طريقتهم في رواية الحقائق والتعامل معها. ويقوم الطبيب في الجلسات الاعتيادية بتوجيه الشخص إلى حالة تركيز متفتحة لتلقي ما يطرح عليه من أفكار، ويطلب منه أن يتخيل نفسه في مكان آمن ومريح. وعندما ينام مغناطيسيا يقدم له الطبيب المعالج اقتراحات محددة. وبعد جلسة التنويم يدرب الطبيب مريضه على تنويم نفسه بنفسه لاستعادة الفائدة العلاجية والمحافظة على استمرارها.

وهناك ظاهرة فريدة في التنويم الإيحائي في دراسة ذبذبات الدماغ تبين أن التخدير والنوم (يعطي كلا منهما بطريقته الخاصة) تغيرات مذهلة في ذبذبات الدماغ. لكن، التنويم الإيحائي (المغناطيسي)، ورغم كل آثاره الهائلة، لا يعطي أي تغيير في موجات الدماغ. لماذا؟ أساسا، لأن التنويم الإيحائي (المغناطيسي) لا يضع الدماغ في النوم. إنه يتمم ويثير الدماغ لعمل أشياء محددة بطريقة لا يفهمها العقل الواعي. إن سيطرة الدماغ على جميع أعضاء الجسم والوظائف العقلية واسعة وعميقة، حتى أن الشخص المنوم مغناطيسيا يمكن جعله ينسى أو يتذكر، يكون قروحا على بدنه، أو يزيل الثآليل، أو يصبح بلا سمع، أو يسمع بصورة حادة مذهلة، كما يقوم بأعمال باهرة.

إن الخطوة الثانية للإنسان التي عليه أن يأخذها هي تعلم كيف يوسع مدى طاقات عقله وقوتها من خلال استعمال الإيحاء العقلي الذاتي. هذه الأداة الجديدة قد تؤدي إلى النجاح الشخصي لكل إنسان، وتفتح حقبة جديدة في التطور والشؤون الإنسانية.

المؤلف

العقل الباطني (الوعي الباطني)
والصحة النفسية والجسدية

غذاء القلب (العقل الباطن) محبة تحفظه وتشحنه بطاقة فريدة، وغذاء العقل (العقل الظاهر ــ الوعي) علم وإطلاع وتفاعل مع عقول أكبر وعمل تتجلى فيه أسمى معاني العطاء. وذلك سر احتفاظ المرء بنشاطه وحيويته وشبابه. فأنت فتى كما يقول المثل بقدر ما تشعر وحسن بقدر ما تبدو.

إن مرضك وصحتك مرتبطان بشعورك وفكرك ونفسيتك وعاطفتك. ومع هذا فإننا غالبا ما نسمع بمن يصر على معالجة النتائج والظواهر والأعراض المرضية وكأنها أصل المرض الكامنة أسبابه في العقل الباطن (اللاوعي، اللاشعور) والتي تعرف باسم الخلل الوظيفي.

يقول ابن سينا أن قوة الفكر قادرة على إحداث المرض والشفاء منه. وان للفكر قوة مؤثرة ليس على جسم الفرد نفسه بل على أجسام الآخرين. وبعد ابن سينا بمئات السنين جاء الفيلسوف بومبانا سيوس مصدقا لأفكاره مؤكدا على وجوب استعمال المخيلة للحصول على أفض النتائج كما أن الطبيب باراسلوس قال بأن الفكر يمكن أن يسبب المرض والشفاء منه على حد سواء. ومن وقت لآخر تنشر الدراسات والتقارير وتتحدث عن نسبة مئوية لمنشأ الأمراض، وآخرها يقول أن ٨٥٪ ممن يترددون على العيادات الصحية يشكون من أمراض أسبابها نفسية.

والآن يؤكد العلم الحقائق التي قال بها الحكماء والعلماء الشرقيون قبل مئات السنين، وقد وضعوا المعادلات والأنظمة والتمارين وأوصوا بأنواع الأكل وطرق العيش ونمط التفكير وتوجه العقل ليتغلب الإنسان على الاعتلال. فقد أدرك العلماء العناصر الأساسية المتداخلة والمتفاعلة في تركيب الإنسان وهي

النفس بجميع مستوياتها الواعية واللاواعية، الجسم وعناصره المرئية وغير المرئية من طاقة إلى تيار بالإضافة إلى الفكر.

إن انتشار العلم والثقافة عبر وسائل التوصيل الحديثة والسريعة سهل علينا جمع المعلومات للتأكد من صحة تأثير الوعي على الصحة بشكل عام كما أن المراقبة الشخصية رسخت قناعتنا بهذا التأثير. ولكن هل أن الوعي وحده المؤثر في الصحة الجسمية والنفسية.

دور العقل البا ـن

لنترك الأوبئة والأمراض الموسمية والجراثيم جانبا والتي يدخل علاجها مجال الوقاية ولنتحدث عن دور اللاوعي (العقل الباطن) في التأثير على الصحة بوجه عام.

بمراجعة ذاتية بسيطة نكتشف أن العقل الباطن يحتل الجزء الأكبر من تركيبنا النفسي والعقلي وسيطرتنا الواعية تحتل الجزء الباقي.

هل من وسيلة لجعل السيطرة الواعية أكثر مما هي عليه، أو هل بالإمكان التخفيف من سلبيات تأثير اللاوعي على الصحة الجسمية والنفسية؟ الجواب نعم لأننا نسمع من وقت لآخر بإنجازات خارقة يحققها نفر من الناس تمكنوا من التحكم بأجهزة جسدية معقدة لا تخضع عادة لفعل الإرادة، أمثال الذين يمشون على النار أو ذاك الذي تمكن من إيقاف النبض لفترة وجيزة، ناهيك عن إنجازات وتمارين التنفس التي تقول بها اليوغا أو أولئك الذين يقومون بأعمال غير اعتيادية بالسيطرة على الإحساس بالألم. كما أنه يجب ألا نغفل أن حالات من تعليق عمل الحواس تتم بفعل صدمات نفسية.

إن جميع ما يمر خلال الوعي من قناعات وخبرات يختزن في ما سمي باللاوعي (العقل الباطن) ليصبح جزءا مهما من شخصية الفرد. فالضمير والقيم والأخلاقيات والعادات والممارسات، وردات الفعل خصوصا المشروطة

منها، والخوف هي حصيلة ما صادف المرء وتفاعل معه منذ الطفولة الباكرة أو منذ رأى النور. ويقول المثل «لا ينضح الإناء إلا بما فيه»، وهكذا الإنسان، كما أن المثل يوضح ذلك: «شو ما بتحط بالقدرة بتشيلو بالمغرفة».

العقل الباطن (اللاوعي) يعمل من خلال الأجهزة للمحافظة على سلامة الجسم، فدفاعات الجسم تعمل بشكل تلقائي بالتعاون مع الأعضاء ذات العلاقة لترد بالشكل المناسب، لذا نجد بأن الخوف يحفز المرء ويثير عنده مراكز وينشط أعضاء وغدد وإفرازات تضعه أمام خيارين لا ثالث لهما فإما المواجهة أو الهرب.

وهكذا فإن انفعال واحد يتسبب في تغير مسار وظائف الكثير من الأعضاء والمراكز والغدد والأجهزة مما يربك انتظامها في حالات تكرار الخوف خصوصا متى سيطر القلق والتوهم. وفي بعض الحالات تتعطل وظيفة عضو أو مركز... وبالعكس فإننا بافتعال مسببات معينة يمكننا التأثير على وظائف أجهزة الجسم والنفس معا. فمثلا، تتم عملية تغليق السمع الواعية بالاستغراق في التركيز على موضوع معين مثل المطالعة، الانشغال بالتفكير بموضوع مهم.. ومثال آخر نصادفه يوميا، طفل يشاهد التلفزيون وفكره مركز على القصة، تناديه والدته لكنه لا يرد ليس لأن جهاز السمع معطل ولكن لأن الوعي بكامله أو بالتحديد الفكر بمجمله موحد ومركز باتجاه معين. هذا لا يعني أن عملية تسجيل الأصوات لم تتم، بالعكس فهي فاعلة ولكن غير مدركة وعيا (بالفعل الظاهر)، وإذا أمكننا نقل هكذا إنسان بطريقة أو بأخرى إلى حالة التذكر الحاد، استعاد جميع ما مر به. وقد قام دان المان بتنويم طبيب كانت قد أجريت له عملية جراحية بتخدير كلي، وليثبت أن جميع ما يمر بالمرء يسجل في عقله الباطن (اللاوعي). أدخل المان الطبيب غشية عميقة فتذكر الطبيب كل ما دار وقيل أثناء العملية. وهكذا نصح الأطباء باستعمال مفردات إيجابية والامتناع عن أية مفردات يمكنها أن تتسبب في تكوين ردة فعل مشروطة بعد العملية. إذا يمكننا افتعال حالات نفسية شبيهة بتلك المؤثرة في الجسم والنفس.

أجهزة الجسم تستجيب للمخيلة والأحلام كأنها حقيقة

إن أي ممارسة جسدية فعلية تخرج عن الخط المعتاد أو المقرر تعود إلى عدم انتظام عملية المحافظة على الجسم. أما المخيلة (الصور الذهنية) فتلعب دورا أساسيا في إثارة الانفعال وبالتالي تحرك أجهزة تستجيب للصورة تماما كما تستجيب للمنشط الفعلي.

وبالنسبة للأحلام لنسأل ما الفرق بين الحلم والخبرة الفعلية، وما هو تأثير صور الحلم على الجسم والنفس؟ إن الفرق يكاد يتلاشى في غالب الأحيان من ناحية الإحساس والاستجابة والانفعال وتجاوب الجسم بشكل عام.

إن الأحاسيس المتعلقة بالقيم والضمير والأخلاق والعادات والتقاليد... الخ هذه المشاعر التي تسبب القلق والانفعال بدافع الخوف من العقاب مما يؤثر على الجسم والصحة النفسية. مثلا، إنسان صاحب ضمير يقظ حساس اقترف ذنبا ولم يكتشف، بالتالي لم يعاقب، يقلق فترة ثم يقنع نفسه بفعلته ومع الوقت ينسى فهل ينتهي الأمر عند حدود النسيان لا، لأن اللاوعي (العقل الباطن) يعمل دون توقف ولا بد له من إيقاع العقاب بما يتناسب مع الذنب، فإن لم يتسنى له ذلك وعيا تعامل بالأحلام المزعجة، وهكذا يتعرض المرء لشتى أنواع الاضطرابات الجسدية والنفسية أثناء الحلم أو أي من حالات اللاوعي.

إذا كلما كانت الحياة الواعية متوافقة مع البيئة والمحيط وحدود جميع القوانين الدينية والوضعية والاجتماعية والعائلية وغيرها كلما كانت حالة اللاوعي مريحة أكثر... وبالتالي فإن الطاقة المشغولة بالمحاسبة الذاتية تتفرغ لتتجه إلى مجالات أخرى توظف حسب مؤهلات الفرد.

وتجدر الإشارة هنا إلى الفرق بين نوع إنسان يعيش بمبدأ "اعمل لآخرتك كأنك تموت غدا واعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا" وإنسان مضطرب قلق على غده. فالنوم المريح ليس فقط بعدد الساعات إنما بنوعية هذا النوع خصوصا الحالة الجسمية والنفسية لكل فرد قبل وبعد النوم.

العقل البا ـن (الوعي البا ـني)

جوهر الحياة، عقل خلاق، سر عظيم بداخلك

إن القوة العجيبة الموجودة في عقلك الباطن والتي تحقق المعجزات، هي آخر مكان ينشده معظم الناس. وإنك تستطيع أن تحقق في حياتك كل ما تريد من السلطة والثروة والصحة والسعادة والهناء من خلال تعلمك الاتصال بقوة العقل الباطن وإخراجها من مكمنها أو إيقاظها من سباتها.

إنك لست في حاجة لامتلاك هذه القوة، فأنت تمتلكها بالفعل. ولكنك في حاجة إلى تعلم كيف تستخدمها، فينبغي أن تفهمها لكي تستطيع أن تطبقها في جميع جوانب حياتك.

ومن خلال إتباعك لطرق وتقنيات بسيطة، فإنك تستطيع اكتساب المعرفة الضرورية والفهم، وسوف يسري فيك إلهام يطلقه نور روحاني جديد، وسوف تتمكن من تحقيق آمالك وتجعل كل أحلامك حقيقية.

تكمن في أعماق عقلك الباطن حكمة لا حدود لها وقوة مطلقة وإمداد لا نهائي لكل ما هو ضروري، والتي تنتظر من يوقظها من سباتها ويخرجها من مكمنها.

إن سر الحياة والذكاء اللانهائي الكامن داخل عقلك الباطن قادر على أن يكشف لك كل شيء تحتاج إلى معرفته في كل لحظة من الوقت، ويمنحك مجالا لذهن وعقل متفتح. تستطيع أن تستوعب أفكارا جديدة وخواطر تمكنك من التوصل إلى مخترعات جديدة، وتحقق مكتشفات جديدة أو تؤلف كتبا وروايات، علاوة على ذلك فإن الذكاء اللامحدود داخل عقلك الباطن يستطيع هذا الذكاء أن يكشف لك ويفتح أمامك الطريق لتحقيق ما تريد من مكانة صادقة ومنزلة رفيعة في حياتك. وبحكمة عقلك الباطن

تستطيع أن تجد الصديق والرفيق المثالي، وكذلك شريك العمل المناسب، وتستطيع أن توفر الأموال التي تحتاجها والحرية المالية لكي تفعل وتذهب وتكون مثلما تطمح ويتمنى قلبك.

من حقك أن تكتشف هذا العالم الداخلي السامي من النور الروحاني والقوة والفكر والأحاسيس والحب والجمال. ومع أن هذا العالم الداخلي غير مرئي، إلا أن قوته جبارة. ومن داخل عقلك الباطن ستجد الحل لكل مشكلة، وسبب كل نتيجة. وحيث أنك تستطيع أن تخرج القوى الخفية الخارقة من داخلك، فسوف تملك زمام القوة والحكمة الضروريتين لكي تنعم بالطمأنينة والأمن والسيادة والصحة والسعادة.

وهناك قوة شفاء خارقة تكمن في عقلك الباطن، تستطيع أن تشفي المزاج المضطرب والقلب المحطم. وتلك القوة تستطيع أن تحررك من عبودية الجسد والمادة.

أساليب عمل العقل البا ـن (الوعي البا ـني)

تستطيع أن تكسب مهارة في تشغيل عقلك الباطن. ويمكنك أن تطبق عمليا قوى عقلك الباطن وتحقيق نتائج مؤكدة وذلك بمقدار معرفتك لمبادئه وتطبيقك لها لأغراض معينة ومحددة ترغب في تحقيقها.

هناك حقيقة علمية نعرفها جميعا وهي أن المادة تتمدد عندما يتم تسخينها. وبالمثل هناك حقيقة علمية تتمثل في أنك مهما كان التأثر الذي تحدثه على عقلك الباطن فإنه سوف يظهر على أرض الواقع ومن خلال التجربة والأحداث.

ن لعقلك الباطن قاعدة أساسية تعمل طبقا لقانون الاعتقاد وينبغي عليك أن تعرف ماذا يكون الاعتقاد ولماذا ، وكيف يعمل؟

إن قانون عقلك هو ذاته قانون الاعتقاد. وهذا يعني أنك تؤمن بطريقة عمل عقلك الباطن، وتؤمن بالمعتقد ذاته واعتقاد عقلك هو فكر عقلك، وهذا هو كل ما في الأمر ببساطة.

إن كل أفعالك وتجاربك والأحداث والظروف التي مررت بها هي ردود أفعال عقلك الباطن لأفكارك. وأن الشيء الذي تعتقد فيه بعقلك الظاهر الواعي ليس هو الذي يحقق النتيجة. ولكن الاعتقاد الذي يدخل في عقلك الباطن هو الذي يحقق النتيجة.

الصلاة والدعاء المستجاب

إن المرء الذي يطبق مبادئ وقواعد العقل الباطن، سوف يكون قادرا ـ بإذن اللّه ـ على الصلاة والدعاء بطريقة فعالة وسليمة من أجل نفسه ومن أجل الأخرين. والصلاة (الدعاء) يستجاب لها وفقا لقانون الكون من فعل ورد فعل. والفكرة والرغبة التي تريدها هي فعل ابتدائي. ورد الفعل هو الاستجابة لها من عقلك الباطن والتي تتفق مع طبيعة رغبتك أو فكرك. لذا إشغل عقلك بمفاهيم الصحة والانسجام والسلام والنية السليمة والأفكار الإيجابية وسوف تدهش مما سيحدث في حياتك.

العقل الواعي الظاهر والعقل البا ـن الخفي

إنك تملك عقلا واحدا، إلا أن عقلك يتسم بسمتين أو (مستويين) متميزين. والوظيفتان اللتان يقوم العقل بهما مختلفتين. وكل وظيفة أو مهمة لها خواص وسلطات مميزة تفرقها عن الوظيفة الأخرى. والتسمية التي تستخدم للتمييز بين وظيفتي العقل هي: العقل الظاهر المحس والعقل الباطن غير المحس، العقل الواعي والعقل الباطن، العقل المستيقظ والعقل النائم، العقل الذي يظهر على السطح والعقل الكامن في الأعماق، العقل الإرادي والعقل اللاإرادي وغيرها أن التسميات والمصطلحات.

انظر إلى عقلك بمستوييه الظاهر والباطن كحديقة، وأنت بمثابة بستاني تلك الحديقة، تقوم ببذر البذور «الأفكار» في عقلك الباطن طوال اليوم وعلى أساس تفكيرك المعتاد والدائم. وبما أنك تبذر الحب (التفكير – الرغبات) في عقلك الباطن، فإنك ستحصد الزرع في جسمك وحياتك.

قدرات با نة خفية

يقول تعالى:

﴿ **وفي أنفسكم أفلا تبصرون**﴾ [سورة الذاريات] .

يرى علم النفس الحديث أن للإنسان اثنين وأربعين قدرة أو استعدادا. ويذهب إلى تحديد مراكز لها في المخ، وفي الوجه وفي مجموع الجسم. وأن خطوط هذا التقدير الجديد صحيحة في جملتها.

فالعقل يقسم إلى مستويين هما:

- الشعور (العقل الواعي الظاهر (Conscious Mind). الذي ينطوي تحته جانب من الذكاء والمنطق والانتباه والتفكير والإرادة.
- واللاشعور (العقل الباطن – ما وراء الوعي (Subconscious Mind) ويختص بالإحساس وبجانب من الذكاء كالحدس والإلهام والإيمان... الخ.

والعقل الباطن نفسه ينقسم إلى ما دون الوعي Lower Conscious Mind وما فوق الوعي (Super Conscious Mind). وكثير من الملكات التي كانت تضاف من قبل إلى الذكاء، تلحق الآن بالعقل الباطن مثل الإلهام والمخيلة والذاكرة والعادة.

العقل الواعي الظاهر (الشعور) :

إن الشعور، أي التعقل والإدراك والرأي والمنطق والإرادة، لا يستغرق من حياتنا النفسية والعقلية إلا جانبا يسيرا. وفائدته تقف عند مراقبة وتنظيم تربية اللاشعور (العقل الباطن).

ومهمة العقل الظاهر أن يبين لنا أوجه النقص التي ينبغي أن نصححها، والاستعدادات التي يجب أن تكتسبها. ويتدخل في اختيار الإيحاءات الذاتية والمثابرة الضرورية لتحقيق الهدف الذي ننشده، أي أنه يشرف على تربية العقل الباطن وتهذيبه.

والخلاصة أن مجال الشعور من منطق واستدلال وتعقل وإرادة هو مراقبة واستيعاب ملكات النفس وتوجيه الانتباه. وهو الذي يطلق عليه العامة لفظ الدماغ في مقال لفظ القلب الذي يعنون به العقل الباطن.

العقل الباطن (اللاشعور – ما وراء الوعي): يقسم إلى ما دون الوعي وما فوق الوعي (ما دون الشعور وما فوق الشعور).

إن ما دون الوعي "Lower Conscious" من العقل الباطن – هو أهم مجالات حياتنا الذهنية ويتضمن العادات والاستعدادات والميول والغرائز والطبع والإيمان والإلهام والتخيل والذاكرة والحب.

أما ما فوق الوعي "Super Conscious" من العقل الباطن – فهو ضميرنا الخلقي وهاتف النصح الداخلي، وذاتنا الحقيقية السامية، والصورة التي تحب أن نكون عليها كما يتمثل لنا فيها الحق والخير والجمال والطيبة والتقوى... الخ.

يظهر أن "ما فوق الوعي" لا يعمل لنا ومعنا إلا إذا كنا واعين ومعترفين لوجوده. مثلا: إذا مررت في الشارع بشخص أعرفه وهو لم يعرفني، فإنني غير موجود بالنسبة له، إني موجود بالنسبة له فقط عندما يعرفني.

وعلينا أن نعرف على وجه الإجمال أنه كلما نشب صراع بين الوعي وما وراء الوعي، أو بين الدماغ والقلب، أو بين العقل الواعي الظاهر والعاطفة، أو بين الإرادة والمخيلة فإن العقل الباطن – أي القلب والعاطفة والمخيلة – هو الذي يكسب المعركة على الدوام.

وعلى هذا الأساس يجب أن ينصرف همك لا إلى تهذيب الإرادة وتربيتها في حد ذاتها بل إلى تربية العقل الباطن وتهذيبه. لذلك اجتهد أن تخلق لنفسك إيحاءات صالحة، تضمن أن تستحثك على العمل بصورة آلية وبغير مجهود. فتربية العقل الباطن هي تربية الوجه الحقيقي لحياتك، والصانع الذي يصوغ طبعك ويخط لك صفحات مصيرك.

العقل الإنساني عالم عجيب من "الفضاء الداخلي". تحت مستوى الوعي الظاهر الإنساني هنالك وعي باطن وعقل واسع، عقل ذو قوة عظيمة، عقل كوني، عقل تأثيره قوي ومدهش، عقل لا يحده المكان والزمان، عقل يحتوي على كل المعارف.

هذا العقل هو شعلة مقدسة من عند الله جل جلاله. لا حدود لقوته. إنه العقل الذي بواسطته يتلاقى كل إنسان بأخيه الإنسان ومع خالق الإنسان. إن الحياة الحقيقية في هذا الوعي الكوني.

إن الشعور (العقل الواعي الظاهر) هو المجال الذي يعمل فيه الشك والتردد والتشاؤم والتخاذل وجميع الاستعدادات السلبية. أما اللاشعور (العقل الباطن) فهو مقر الملكات الإيجابية كالمثل الأعلى والتصوف والإيمان والحب والابتهاج والتفاؤل والحماسة.

ومهمة الشعور أن يعمل على تهذيب اللاشعور تحت إشراف العقل الظاهر وأن يقوم بالاستبطان وبتحليل ذاته نفسيا.

أما ما فوق الشعور – وهو أحد شعبتي اللاشعور – فهو مقر الحق والجمال والعدل والطيبة والخير والشجاعة والتصوف وما فوق الطبيعة والفلسفة والتدين.

وما دون الشعور – وهو المستوى الآخر للاشعور – فهو الجزء الأساسي في حياتنا الذهنية، ويكون تسعة أعشار حالتنا النفسية. إنه مقر الذاكرة

والعـادات وردود الأفعـال والغرائـز والحماسـة واللغـة والحركـات والأذواق والأشواق والمواهـب والعواطـف والملكـات.. فهـو علـى هـذا أهـم مجـال في حياتنـا الداخلية وطبعنا.

إن الشعور هو الذي تتبينه عندما تفطن إلى مـا تـصنع... أمـا اللاشـعور فهـو الذي يحركـك حينمـا تمـشي مـثلا، فأنـت تفعـل ذلـك بطريقـة آليـة لا شـعور لـك بها. وفي استطاعتك عن طريق الشعور أن تلاحظ حركاتك إن أردت ذلك.

لنـضرب لـذلك مـثلا: نفـرض أنـك تتجـول في الـشارع مـع صـديق، وأنـك تتحدث معه حديثا متدفقا فأنت تشعر بالكلمات التي تنطق بهـا... كمـا تـشعر بالطريق الذي تسلكه متجها نحو هـدف معـين. لكـن إلى جانـب هـذا الحـديث الذي يتم تحت رقابة الشعور، يقوم لا شـعورك بعمـل يجعلـك تتحاشـى الـسيارات والمارة. وهو الذي يسيطر على الحركات الـتي تـأتي بهـا أثنـاء الكـلام، بـل هـو الذي يمدك بالمحصول اللغوي الضروري للتعبير.

وهـذان المجـالان المختلفـان بينهمـا اتـصال وثيـق وتعـاون بحيـث يـصعب في كثير من الأحيان أن تقول أين يبـدأ أحـدهما وأيـن ينتهـي الآخـر. وفي وسـعك أن تـدخل علـى ميـدان اللاشـعور مـستعينا بالاسـتبطان وهـو الاقتـدار علـى تحليـل الشخص لذاته نفسانيا، والفطنة إلى دوافـع أعمالـه ووزن أقوالـه وتنظـيم تنفسه ووقف حركاته وتغيير سـرعته في مـشيه الأولى... فكـل مـا يجـول في لاشـعورك تقريبا، يمكـن إبرازه إلى مجال الشعور.

فإن أحسست أنك كئيب أو مسرور وكنت لا تعـرف لـذلك سـببا، فـالجأ إلى الاستبطان وحلل حالتك النفسية. وسـتعرف أنـك مـسرور مـثلا لأن نبـأ سـارا أبلـغ إليـك منـذ سـاعة. أو أنـك مكتئـب لأن أحـده تنبـأ أمامـك بوقـوع كارثـة... فالسرور والكآبة نتيجتان لاشعوريتان لخبرين شعوريين.

تربية الوعي البا ـني (العقل البا ـن)

اللاشعور (العقل الباطن) هو المجال الذي ينبغي أن تتصرف إليه إعادة التربية. وأن مصيرك يعينه لك طبعك. وطبعك هو وليد عاداتك. وعاداتك هي نتيجة أفعال لك تواترت وتكررت. وهذه الأفعال استحدثها فيك الإيحاء.

فإن أردت أن تصوغ مصيرك، يجب عليك أن تكون لنفسك عادات صالحة. وهذه العادات تتكون عن طريق اللاشعور. إذ في اللاشعور (العقل الباطن) تستقر عاداتك في حالة كمون. واللاشعور هو الذي يكون طبعك، فيجب أن يكون همك منصرفا إليه إن أردت الرقي بحياتك.

والشعور (العقل الظاهر) هو وسيلتك للتأثير في العقل الباطن (اللاشعور) عن طريق مراقبة نفسك والإيحاء إليها. فالإيحاء الذاتي المستمر هو السبيل لتغيير حياتك اللاشعورية (الباطنة) التي تتحكم في مصيرك.

مثال:

كي تنجح يجب أن تكون صحيح البنية مبرأ من العيوب والرذائل والعادات السيئة قوي الإرادة منظما في تفكيرك وعملك.

لتحقيق هذه الشروط، ترى أنه لا بد لك من تعود النهوض مبكرا وعمل تدريبات بدنية والإقلاع عن تعاطي أي طعام أو شراب مسمم مهيج، وعدم الإقبال على عمل إلا عن روية وبينة، كي تكون إنسانا قويا تام السيطرة على نفسك. فعقلك الواعي الظاهر أو تفكيرك الشعوري هو الذي ينبغي أن يسيطر على انفعالاتك.

تخير من بين هذه الانفعالات واحدا هو عدم الصبر – مثلا- وعول على ألا تتصف بهذه الصفة. فإنك تروح توحي إلى نفسك طول النهار، ولا سيما في

المناسبات المثيرة:- أنا صبور... أنا صبور... أنا صبور الخ حتى إذا انتهى اليوم راجعت حسابك فوجدت أنك بدلا من أن تفقد صبرك عشر مرات لم تفقده إلا مرتين أو ثلاث مرات... فبسلطان الشعور ستصل رويدا رويدا إلى الإقلاع عن تلك العادة إقلاعا تاما.

إن هذه الإيحاءات الذاتية المستمرة ستجعلك مشدود الأعصاب في المرحلة الأولى. ولكن بعد ستة أشهر من هذا التمرين ستنال الهدوء. وستتمكن عادة الهدوء من نفسك لا بمجهود شعوري هو الإيحاء، بل عن طريق اللاشعور وهو مستودع العادات الراسخة.

وبعد أن تسيطر على هذا الانفعال الأول، تستطيع أن تكون عادة أخرى طيبة مثل اليقظة مبكرا. وستجد أنك كلما كونت عادة كان مجهودك في تكوين العادة الثانية أقل بكثير. فلا تمضي سنة إلا وقد كونت أكثر من عشر عادات صالحة لا تكلفك بعدها مجهودا في السلوك. وستزداد بها قربا إلى قلوب الناس، ويقل تعبك وصراعك مع نفسك ومع سواك، وسيزيد بالتالي إنتاجك في عملك. وستجدي عليك هذه التربية الذاتية الجديدة خيرا جزيلا هو سعادتك الروحية وتحسن صحتك وتقدم عملك.

فالإيحاء الذاتي إذن هو عملية إدخال ما قرره الشعور إلى مملكة اللاشعور، والمثابرة على ذلك إلى أن تستقر البذرة هناك وتتأصل جذورها، ثم تؤتى ثمرها من تلقاء نفسها.

حذار أن تلجأ إلى الإيحاء السلبي.. فلكي تغدو هادئا لا تجعل عبارة إيحائك:

- لم أعد نافذ الصبر

واحذر كذلك الإيحاءات المعلقة على المستقبل، كأن تقول:

- سأكون صابرا

بل ليكن المضارع الحاصل فعلا. وعندما تخلو إلى نفسك، تمثل أشد المواقف امتحانا لهدوئك وصبرك، وتخيل نفسك تواجهها بالهدوء والصبر أو تخيل نفسك وقد نفذ صبرك وثرت، وتصور الناس من حولك ومن وراء ظهرك يسخرون منك ويتندرون عليك.

فسيساعدك ذلك على التنور في عيوبك والتطلع إلى موقف آخر تكون فيه محل التقدير العام.

قل لنفسك عدة مرات في اليوم الواحد:

- الهدف الأساسي الذي أسعى إليه هو ترقية نفسي. واغرس هذه الفكرة في لا شعورك بضعة أشهر إلى أن تتأصل فيه وتسري. وبعد ذلك ستتقلب الآية، إذ بعد أن كنت أنت تردد هذه الفكرة للاشعور سيقوم اللاشعور (العقل الباطن) بتوريد هذه الفكرة لك أي لشعورك (عقلك الواعي الظاهر) وتذكيرك بها كلما هممت أن تحيد عن مقتضياتها. وستجد نفسك مسوقا من العقل الباطن (اللاشعور) إلى كل ما من شأنه تحقيق هذا الهدف، وإذا بأقوال وصور وأعمال جديدة لم تفكر فيها من قبل تصل إليك من لا شعورك لتساعدك على غايتك.

وكما قال جوستاف ليبون: "التربية عبارة عن إدخال الشعور في اللاشعور". إن نفسك (عقلك) أشبه بهدف من أهداف الرماية مركزه نقطة سوداء تحيط بها دائرة حمراء. ثم دائرة بيضاء أكبر منها. فالدائرة الحمراء هي ما دون الشعور والدائرة البيضاء هي الشعور.

أما النقطة السوداء الداخلية فهي ما فوق الشعور الذي تكمن فيه الذات العليا السامية.

فكأن ما دون الشعور هو الحلقة المتوسطة بين ما فوق الشعور والشعور. فالعادات والحركات الآلية والأفكار والإحساسات العادية الروتينية تصدر

كلها عن ما دون الشعور، فما دون الشعور هو الذي يشرف على التمرينات الاعتيادية كالمشي والسباحة والكلام وما إلى ذلك.

فهل تكوينك الجسماني والذهني يقوم بعمله بصورة سوية مرضية؟ إن كان كذلك فسيكون نشاطه في طي اللاشعور وسوف لا تشعر به. أما إذا وجدت صعوبة في التنفس واختل نظام ضربات القلب وأتعبتك عملية الهضم، فسيبدي ما دون الشعور شيئا من عدم الارتياح يقلق نومك ويعكر صفوك. حتى إذا ازدادت الحالة سوءا انتقل المجال الذي تدور فيه هذه العمليات من اللاشعور إلى الشعور فتقول:

- أنا مريض... واحسبني كنت مريضا وأنا لا أشعر اللاشعور العضوي.
- إنك إذا استقبلت شخصا فهتفت به:
- مرحى! إنك تبدو في صحة رائعة!

فهذا الإيحاء سيجعل لاشعور (عقل باطن) هذا الشخص يحس بنوع من الارتياح. تتحسن به اضطراباته العضوية. أي أن الإيحاء قد فعل فعله في نفسه وفي بدنه. وكذلك كل إيحاء، فلو أنك أوحيت إلى نفسك باستمرار أن أعضاءك تقوم بوظائفها على خير وجه، لحققت أعضاؤك ظنك تحقيقا يقرب من الكمال. وبالالتجاء إلى هذه الوسيلة من الإيحاء يصل الطبيب النفسي إلى علاج الأمراض الوظيفية العضوية.

إقرن الإيحاء بالعمل

إن مصيرك رهن بمزاجك أي تكوينك البدني والوجداني. والتكوين الوجداني وهن بالعادات. والعادات نتيجة أفعال أوحى بها الإيحاء. فبالإيحاء تصل إلى تقوية شخصيتك المثالية أي ما فوق الشعور وهو خير ما فيك.

والشخص الذي يقوي شخصيته المثالية إنما يبرز في الواقع شخصيته الحقيقية التي كانت تغطيها أتربة الإهمال وسوء الاستعمال، ونعني بذلك الأفكار الخاطئة وضعف الثقة في النفس والتوكل وعدم الاكتراث.

والوصول إلى هذه النتيجة يكون عن طريق عمل ثلاثي في الشعور، وما فوق الشعور، وما دون الشعور، والوسيلة لتحقيق ذلك العمل هي الإيحاءات الذاتية المنتقاة التي تدرسها وتختارها بحذق، وتواظب على تكرارها إلى أن تتغلغل فيما دون الشعور، وتصبح جزءا من حياتك هي العادات. وأن أي نوع من أنواع النجاح إنما هو في النهاية مسألة عادة.

كيف أن اعتقادا كاذبا أهرم رجلا ٢٠ سنة؟

يذكر الدكتور "ماكسويل مولتز" في كتابه Psycho Cybernetic كيف أن "السيد رسل" هرم ٢٠ سنة تقريبا خلال أيام قليلة، وذلك بسبب اعتقاد كاذب، وبعدها استعاد شبابه بنفس السرعة عندما قبل الحقيقة الصادقة. والقصة كما أوردها الدكتور مولتز هي كما يلي: لقد أنجزت عملية تجميلية على الشفة السفلى "للسيد رسل" مقابل أجرة رمزية بسيطة شريطة أن يخبر صديقته أن العملية كلفته جميع مدخراته. لم تكن صديقته لتعترض على صرفه النقود عليها نفسها، وكانت تصر أنها تحبه، ولكنها شرحت له أنها لا تستطيع الزواج به بسبب شفته السفلى الكبيرة. ولكن، عندما أخبرها بما فعله وأظهر لها شفته السفلى بافتخار، كان رد فعلها كما توقعت، وليس كما كان يتوقع السيد "رسل"، حيث أصبحت غاضبة بحالة جنونية ودعته بالأحمق لأنه صرف كل نقوده، وقالت له أيضا: إنها لم تحبه أبدا ولن تحبه أبدا، وأنها كانت تستغله للصرف على نزواتها فقط، حتى إنها خلال غضبها واشمئزازها هذا أعلنت أنها وضعت "لعنة فودو Vodo Curse" عليه.

لقد كان كل من السيد رسل وصديقته قد ولد في إحدى جزر الهند الغربية حيث الاعتقاد بممارسة الـ "Vodo" من قبل المواطنين الجهال وأصحاب الخرافات. أما عائلة رسل فقد كانت ميسورة، وذات تاريخ ثقافي وكان "رسل" نفسه خريج كلية.

ولكن من خلال حرارة الغضب ولعن صديقته له شعر رسل بعدم الراحة قليلا ولم يفكر بالأمر.

بعد مدة ليست طويلة عندما شعر رسل بكتلة صلبة داخل شقته تذكر ما كانت صديقته قالت له عن وضعها لعنة الفودو عليه. وأصر صديق للسيد رسل أن عليه أن يرى "الدكتور سمث" الذي بدوره أكد له أن الكتلة اللحمية في فمه ما هي إلا "الحشرة الإفريقية African Bay" التي سوف تقضي على قوته وحيويته ببطئ. ولم يدم الوقت طويلا، حتى فقد شهيته للطعام وقدرته على النوم.

لقد عرفت كل هذا من السيد رسل عندما رجع إلى عيادتي بعد عدة أسابيع من العملية التي أنجزتها له بنجاح، حتى إن الممرضة لم تتعرف عليه واستغربت حالته.

لقد كان السيد رسل عندما قدم إلى عيادتي سابقا شخصية مؤثرة ذات صحة وحيوية ما عدا كبر شفته السفلى قليلا، كان له قوام رياضي وحديث ينم عن الثقة بالنفس وشخصية ساحرة تشع حيوية ونشاط.

إن السيد راسل الذي يجلس الآن أمامي يوحي مظهره أنه قد هرم ٢٠ سنة خلال الأسابيع القليلة الماضية. كانت يداه ترتجفان، وعيناه ووجنتاه غائرتان. وربما خسر ٣٠ باوند من وزنه. والاختلاف في مظهره خاصة من خواص ما يدعوه علم الطب "الهرم".

بعد إلقاء نظرة على فمه أكدت للسيد رسل أني أستطيع التخلص من هذه الحشرة الإفريقية في مدة لا تزيد عن ٣٠ دقيقة، وقد فعلت.

إن الورم الذي سبب كل هذا الإشكال كان عبارة عن ندبة بسيطة نتيجة العملية الجراحية التي أجريتها له سابقا. أخرجت النسيج الورم وأمسكته بيدي وأريته إياه. الشيء المهم، أن السيد رسل رأى الحقيقة وآمن بها. تنهد السيد رسل وأظهر إشارة الراحة والشفاء، وظهر تغير فجائي في قوامه ومظهره.

بعد عدة أسابيع استلمت رسالة معبرة من السيد رسل ومعها صورة له وعروسه الجديدة. لقد عاد إلى مسقط رأسه وتزوج صديقة طفولته.

لقد أدهش العالم الصيدلاني الفرنسي "اميل كوا Emile Coue" حوالي سنة ١٩٢٠ بالنتائج التي حصل عليها "بقوة الإيحاء"، لقد بين كوا: أن إيحائك وأفكارك المثالية يجب أن تتم بدون جهد منك حتى تعطي نتيجة. وقول آخر شهير من كوا هو "قانون الجهد العكسي": "عندما الإرادة تصطدم بالمخيلة، فالمخيلة تنتصر في النهاية".

الإيمان والثقة اللاشعوريان

إن قدرتك يغلب ألا تكون لها حدود إلا ما يفرضه فكرك. فيجب أن تكون لديك ثقة كاملة في الدور الذي تقوم به وفي الهدف والنجاح الذي تريد أن تحصل عليه.

ربما تكون قد سمعت عن شخص كان نكرة خاملا مجهولا وإذا به فجأة في ظرف معين قد تكشف عن ذكاء وحزم ومقدرة. لماذا؟ لأن هذا الشخص عرف بتأثير إيحاء وقتي أنه أهل للصمود والوقوف موقفا مشرفا يكشف فيه عن قدرة طيبة بإزاء الشدائد والحوادث.

وعلى العكس قد تعرف رجلا من كبار رجال الدولة أو الساسة أو القيادة عقدت عليه كل أملك وإذا به ذات يوم قد انهار في موقف طالما نجح في مثله من قبل. ربما كان ذلك تحت تاثير وعكة صحية، لماذا؟ لأنه فقد الثقة في نفسه، وشك في تلك اللحظة في قدرته على مواجهة الموقف، فتتقوض وبدأ نجمه في الأفول.

وهذا ما يفسر سعود الناس ونحوسهم فالشك والخوف اللذان يختمران في الشعور يعطلان الطاقة الحيوية. أما الإيمان الذي مقره اللاشعور فهو خليق أن يفلق الحجر وينقل الجبال من مواضعها. فما أكثر العقبات التي تبدوا لك أسوارا عالية تأخذ عليك منافذ الطريق، حتى إذا آمنت بقوتك إيمانا لا يتزعزع وجدت نفسك تجتازها بكل يسر وسهولة...

فالثقة أو الإيمان هي الملكة التي تجعلك تعتقد إمكان شيء كنت تراه منذ قليل غير ممكن.

والإيمان الذي لا يوجهه العقل الشعوري يؤدي إلى السذاجة وسرعة التصديق. ومن هنا قيل أن القلب لينبغي أن يكون دائما على اتصال وثيق بالعقل. وأن الإيمان يجب أن يرتبط بالذكاء. فلئن كانت الحياة مستحيلة لإنسان لا وجود للإيمان لديه، فإنها تبدو سخيفة متفككة إذا تجرد هذا الإنسان المؤمن من العقل الشعوري الواعي.

الإيحــاء
وظاهرة الفودو الغريبة

ظـاهرة مـوت فـودو Voodoo مـن أكـثـر الظـواهـر غرابـة وإثـارة للتأمـل والتفكير التي سجلها الانثروبولوجيون في بعض قبائل أواسط إفريقيا.

يـروي الانثربولـوجي الأمريكـي كـانون Canon أن أحـد رجـال القبائـل اكتشف فجأة أن واحدا من أعدائه قد تمكـن مـن أن ينصب لـه فخـا سـحريا شريرا ، وذلـك بـأن وضـع علـى الأرض قطعـة مـن العظـم مـصوبة تجاهـه بطريقـة معينة. وما أن يفطن هذا الرجـل إلى مـا أصـابه مـن "سـحر" حتـى يـصاب بـصدمة فيتجمـد في مكانـه مـسمرا عينيـه في "الـسلاح القاتـل" (قطعـة العظـم)، ويرفـع يديه أمام وجهه كما لو كان بهذا يحاول أن يرد عن نفسه «شيطان الـسحر القاتل» الذي يتخيل أنه سيحل في جسده بعد لحظات... تشحب وجنتاه، ويتجمد التعبير في عينيه فتصبحان كما لـو كانتـا مـن زجـاج، وتتشنج عـضلات وجهـه الـشاحب معبـرة عـن رعـب رهيـب، وقـد حـاول الـصراخ ولكـن صـوته يخونـه وينحـبس في حلقـه وتخـرج رغـوة بيـضاء مـن فمـه بـدلا مـن الكلمـات.. ثـم يبـدأ جسده في الارتجاف وتتقلص عضلاته رغـم إرادتـه، ويميـل بقامتـه سـاقطا علـى الأرض، ويبـدو كمـا لـو أنـه غـاب عـن الـوعي، ولكـن سـرعان مـا يبـدأ صـوته محشرج كما لو كان في النزع الأخير، ويضم وجهه بيديه مـصدرا فحيحـا ينـم عـن الم فظيـع يعانيـه. وبعـد لحظـات يـستعيد توازنـه والـسيطرة علـى نفسه ثـم يمشي بهدوء إلى بيته، حيث يمرض ويعاني، ويـرفض تنـاول الطعـام ويمتنـع عـن القيام بأبسط الأعمال اليومية في بيته أو في قبيلته، وإذا لم يخف سـاحر القبيلـة لنجدته فإنه يموت بعد وقت قصير.

كما يحدثنا عالم الانثروبوجيا بينكرتون Benkerton عن حالات موت مفاجئة لأشخاص أصحاء تماما إذ اكتشفوا أنهم قد ارتكبوا خطيئة كبرى ضد القوانين الإلهية. فيروي لنا قصة شاب نزل في ضيافة أحد الأشخاص الأكبر منه سنا من خارج قبيلته، فقدم هذا الشخص وجبة مصنوعة من لحم الدجاج البري. وسأل الشاب مضيفه فيما إذا كان اللحم الموجود في الوجبة مصنوعا من الدجاج البري، لأنه من المحظور على الشاب في ديانته تناول هذا اللحم وإلا تعرضوا للعنة إلهية قاتلة، فأجابه المضيف بالنفي، وأكل الشاب الوجبة حتى شبع، وغادر دار صديقه مسرورا. ولكن بعد بضع سنين التقى المضيف صديقه الشاب، فسأله ممازحا فيما إذا كان قد تناول يوما لحما من الدجاج البري، وحين رد الشاب بالنفي الأكيد أخبره المضيف ضاحكا أنه قد تناول عنده مثل هذه الوجبة منذ عدة سنين. وما إن سمع الشاب هذا الكلام حتى انفعل انفعالا شديدا، وبدأ جسده بالارتجاف بشكل عنيف، ولم تمض أكثر من أربع وعشرين ساعة حتى أصبح الشاب جثة هامدة.

التفسير العلمي

هذه الحوادث وكثير مثلها تجري في مجتمعات تؤمن بقوة السحر الأسود، وبتدخل قوى شيطانية في حياة الإنسان ومصيره، وقد تم فحص كثير من هذه الحالات من قبل علماء النفس والطب والفسيولوجيا، وتم التأكد من واقعيتها وصدق مجرياتها. وإن النظرية العلمية الطبية والنفسية الحديثة تقدم عدة افتراضات للأسباب الفسيولوجية لتلك الظواهر الموصوفة سابقا. وإن أهم ما ينبغي علينا أن نتذكره في هذا المقام هو اكتشاف أن بمقدور منظومة القناعات المعرفية لدى شخص قد حلت عليه لعنة يؤمن بها هو وأفراد المجتمع المحيط به، أن تولد لديه مجموعة من التغيرات الفسيولوجية السريعة على مستوى إفرازات الغدد الصم "وخاصة كمية الأدرينالين" التي يرى البعض أن

ازديادها إلى درجة هائلة في الدم يؤدي إلى شيء من الأذى على صعيد الأوعية الدموية الشعرية، التي تبدأ حينذاك في تسريب الدم إلى الأنسجة المحيطة بها، مما يقود إلى انخفاض سريع في كمية الدم في الجسم، والذي يصاب بالتالي بصدمة صحية تسيء بشكل واضح إلى طريقة عمل القلب والجهاز العصبي لديه، متسببة من خلال ذلك في وفاته.

وهناك تفسير فسيولوجي آخر يقول أن سبب مثل هذه الوفاة قد يكون فرط استثارة الجهاز الباراسمبثاوي (نظير الودي) بشكل يؤدي إلى تباطؤ شديد في عمل القلب وإلى انخفاض مفاجئ في حرارة الجسم، مسببا الموت.

على كل حال مهما كانت آلية الوفاة، فمن الواضح في كلتا الحالتين أن ما يستثير الخلل الفيسولوجي هو سبب أعمق ذو طبيعة نفسية صرفة.

وهناك عدة دراسات جرت أثناء الحرب العالمية الثانية لحوادث وفاة عديد من الجنود الأمريكيين الذين لم يشاركوا قبيل وفاتهم في العمليات الحربية، وبتحليل مئات من هذه الحوادث، فقد تبين أن هؤلاء الجنود كانوا أصحاء تماما قبل وفاتهم، وأن بعض الأعراض السريعة قد بدأت في الظهور لديهم قبيل وفاتهم بحوالي ٢٤ ساعة دون أي أسباب فسيولوجية مقنعة، مما يترجم الفرض القائل إن حوادث الموت المفاجئ الناجمة عن أسباب نفسية ليست أبدا خاصة في المجتمعات البدائية المؤمنة بقوة "السحر الأسود".

ويذكر المعالج النفسي البولوني سانتورسكي "Santorsk" عددا من حالات الوفاة لأسباب نفسية صرفة في حالة حدوث بعض أخطاء التشخيص، كأن تظهر نتيجة التحاليل أن لدى أحد الأفراد مرضا سرطانيا متقدما، يتبين بعد وفاته أنه لم يكن موجودا عنده، وإنما كان الأمر عبارة عن تبادل غير مقصود لعينات التحليل بينه وبين فرد آخر مريض بالسرطان.

مرض الاستسلام:

إن اكتشاف العلاقات السببية بين الحوادث يمنحها معنى، ويجعل في مقدور الإنسان التنبؤ بسيرها وتطورها، ولولا ذلك لساد الشك والفوضى وانعدام المعنى. ويتوقف وجود الإنسان – الذي يسعى جاهدا إلى التكيف مع ظروفه الطبيعية والاجتماعية – على قدرته وإيمانه بتحقيق هدفه.

ويعتبر كثير من علماء النفس وعلى رأسهم العالم الأمريكي مارتين سيليغمان Selegman صاحب نظرية «العجز المكتسب» أن قدرة الإنسان على التحكم في مجرى الحوادث لتحقيق أهداف وإشباع حاجاته تقوده إلى المشاركة الفعالة في صنع هذه الحوادث ومواجهتها والتكيف معها، في حين أن انعدام هذه القدرة يؤدي به إلى الاستسلام والشعور بالعجز. وما إن تصل هذه القدرة إلى درجات منخفضة بشدة حتى تبدأ نتائج مرضية ومأسوية في الظهور، وقد تقود الإنسان إلى حتفه بصورة غير متوقعة.

وقد ظهر ما تقدم بوضوح على أسرى الحرب، الذين ظهر على بعضهم ما أسماه أحد علماء النفس – الذي كان معتقلا كذلك في أحد معسكرات الاعتقال – بمرض الاستسلام "Give – Up – It is" فقد أدى فقدان الأمل في الخروج من الأسر مدى الحياة –وبالتالي انطفأ كل اهتمام بالمستقبل – على كثير من حالات الموت الناجم عن أسباب انفعالية ويصف هذا العالم النفسي الذي عانى هذه الظاهرة لدى بعض زملائه في الأسر كيف أن هؤلاء الأسرى صدقوا الأقوال التي كان الحراس يرددوها لهم من أنهم لن يخرجوا من هذه المعسكرات أبدا أحياء، فوصلوا إلى اقتناع مرير بأنهم غير قادرين إطلاقا على التأثير فيما يجري لهم أو من حولهم، وسرعان ما أصبحوا كالجثث المتحركة، حيث فقدوا كل احترام لذواتهم، ثم زالت انفعالاتهم كلها ببطء، مما دل على أنم وصلوا إلى ذروة الإنهاك الجسدي والانفعالي، تاركين للوسط المحيط بهم كل سيطرة على معنوياتهم وعلى مصائرهم، وحين كانوا يصلون إلى هذه الذروة فإنهم كانوا يموتون عادة خلال فترة قصيرة من الزمن.

وهناك أحداث مشابهة تكرر وصفها جرت في معسكرات الاعتقال التي وقع فيها جنود أمريكيون في الصين أثناء الحرب الكورية، إذ شعر هؤلاء الجود الأسرى أن أمتهم تتخلى عنهم، مما قادهم على الوقوع في الذعر واليأس، وفقدان احترام الذات، وتوقع الموت في كل لحظة، وإلى العزلة واليأس من أي محاولة للمقاومة أو الهرب، وحتى حينما تخلص بعض هؤلاء من الأسر على يد القوات الأمريكية وتمت إعادتهم إلى الحياة المدنية، فإنهم ظلوا يعيشون بالأسلوب السلبي الانسحابي نفسه الذي تملكهم سابقا.

ويلاحظ مرض الاستسلام أيضا لدى المرضى الذي يدخلون المشافي بسبب حالات الاكتئاب العميق، حيث ينسحب هؤلاء الأشخاص بشكل واضح من مختلف أنواع النشاطات والفعاليات الاجتماعية، وكما يصف ذلك المعالج النفسي الأمريكي المتخصص في علاج حالات الاكتئاب الدكتور بيك Back، فإن شللا كاملا في الإدارة يظهر عليهم، فيمتنعون حتى عن عمل أبسط الأشياء الضرورية للحياة، فيجلسون في أماكنهم دون حراك إلا إذا تم دفعهم لذلك، وأحيانا يضطر أفراد الطاقم الطبي إلى أن يسحبوا هؤلاء الأشخاص من فراشهم ليغسلوهم ويطعموهم ويلبسوهم ثيابا نظيفة، حتى قد يصل الأمر عند بعضهم إلى درجة استحالة التواصل اللفظي معهم من شدة سلبيتهم.

وقد ثبت للباحثين النفسيين أن هذه الحالة النفسية، والتي تتلخص في فقدان المرء إمكان السيطرة على ما يجري حوله، يمكن أن تجعل حتى الأسوياء من الناس عرضة للإصابة باضطرابات فسيولوجية متعددة، وقد ازداد اليوم عدد الأدلة بشكل كبير للباحثين في مجال الأمراض السيكوسوماتية (الأمراض الجسدية نفسية المنشأ) على أن الناس الذين يستجيبون لما يحدث في حياتهم بالعجز ومشاعر اليأس يتعرضون كلك لسلسلة من التغيرات الفسيولوجية التي تساعد على ظهور وتطور أنوع شتى من الأمراض، كمرض السكر، وأمراض القلب والسرطان وغيرها.

تأثير الإيحاء

في الإصابة بالمرض وفي الشفاء منه

من الأمور الغريبة أن يرفع أحدهم سماعة الهاتف للاتصال بطبيبه وعرض حالته عليه، وتحديد موعد لزيارة العيادة بحثا عن علاج لحالة عنيفة منهكة من السعال. وما يكاد يتصل بالطبيب حتى تهدأ حالته النفسية. وفي تلك الليلة ينام ملء جفنيه.

لقد نجم هذا التأثير المهدئ من الناحية النفسية عن طريق المحادثة القصيرة بين الطبيب ومريضه. سؤال الطبيب عن أعراض السعال وأسبابها، وطمأنته المريض، بأن أعراض عادية تأتي عادة في أعقاب زكام، وأنها في أكثر الأحيان تزول تدريجيا خلال أيام قليلة، ووصفه له دواء مقشعا، ثم فحصه في العيادة، والطلب منه العودة إليه إذا لم تزل أعراضه في الوقت المحدد.

يطلق على التأثير المريح للأدوية الغفل عادة اسم "التأثير الإيحائي". والواقع أن هذا التأثير جزء قوي من أجزاء عملية الشفاء. كما أن تاريخ الطب نفسه هو على حد كبير تاريخ المعالجات الغفل هذه.

الحبوب الغفل (Placebo)، أو حبوب السكر (Sugar Pills) هي حبوب أو كبسولات تحتوي على مادة عديمة التأثير. وقد اعتبرت هذه الحبوب منذ الأزمنة القديمة من الأسرار الطبية الغامضة. فهي لا تحتوي على أي علاج طبي يمكن أن يشفي. ومع ذلك، فعندما تعطى هذه الحبوب إلى مجموع الضبط (Control group) لتجربة فاعلية دواء جديد، فإن المجموعة التي تأخذ هذه الحبوب الزائفة، تظهر دائما تحسنا وشفاء، وأحيانا يعادل المجموعة التي تأخذ المستحضر الطبي. وفي الحقيقة فإن الطلاب الذين أخذوا الحبوب

الغفل أظهروا مناعة ضد البرد تزيد عن المجموعة الآخذة للعلاج الجديد ضد البرد.

ومن أسهل الأمور علينا الآن أن نصدق المعالجة القديمة، التي كانت عدتها الخروع والمنقوعات والتعاويذ، لم يكن لها من القوى الشفائية، ما كان ينسب إليها. وننسى أن الطب في الأزمنة القديمة لم يكن يمتلك في جعبته العقاقير الشافية الموجودة الآن. لذلك فإن من الظلم تخطئة المعالجين القدامى، لأنهم كانوا يقدمون لمرضاهم مواد وأشياء كانوا هم يرونها، ويراها المرضى أنفسهم شافية. وننسى فوق هذا أن كثيرا من الأدوية في يومنا هذا، ووسائل العلاج العصرية التي تقدم في المستشفيات والعيادات التي تعتمد أرقى الوسائل التكنولوجية، لا تعدو كونها مزيجا من التصديق والسحر والشعائر الطبية.

إن المعالجة الطبية حاليا هي أميل إلى العلم. وإن الأدوية العصرية لا تطرح في الأسواق إلا بعد مرورها بسلسلة من التجارب الشاقة للتأكد من مفعولها. ومع ذلك فإن بعض الخبراء الطبيين يقدرون بأن نسبة قليلة من الأدوية التي تقدم روتينيا، قد تتدنى إلى ٢٠٪ فقط، هي أدوية مرت فعلا بدارسات واختبارات معمقة. وما يزال الأطباء والمرضى على السواء، يعزون قوى شفائية لبعض الحبوب والمعالجات النفسانية والتدابير الجراحية الخالية من أي مفعول شفائي في الواقع.

الحبوب الغفـل

مـا هـي الأدويـة الغفـل؟ كـثير مـن الأشـخاص عنـدما يـسمعون هـذا الاسـم يظنون أن الأمر لا يعدو كونه حبة سكرية مصنوعة على هيئة الدواء الأصلي، ولونه ووزنه، أي أن هذه الأدوية مجردة من أي مفعول شفائي، وأنها عبارة عن كبسولة غير فاعلة. لكن إذا نظرنا إلى هذه المواد نظرة أعم واشمل، لوجدنا أن الأدوية الغفل هي مكونات ليس لها قيمة علاجية من حيث تركيبها لمعالجة المرض الذي تستخدم من أجله، ولكنها مع ذلك تساعد المريض على الشعور بالراحة. وطريقة التعامل بالأدوية الغفل يمكن أن تشمل قيام الطبيب بفحص طبي كامل، ووصوله إلى تشخيص للمرض أو توضيح للأعراض ثم وصف "دواء" لهذه الأعراض، فيخرج المريض من عيادة الطبيب وهو أحسن حالا.

وقد يشمل ذلك الفحص الطبي أيضا، وهذا يعتمد على الأسلوب الذي يتبعه الطبيب، إبداء القدر الكامل من الحماس والالتزام وإعطاء الفرصة للمريض كي يبوح بالأعراض التي يحس بها، ورفع روحه المعنوية بتشجيعه. إن مفعول الدواء الغفل يكمن في التحسن الذي يحدث نتيجة هذه العوامل مجتمعة.

وقد يكون مفعول الدواء الغفل هائلا وخارقا أحيانا.

من ذلك على سبيل المثال، ما حدث في أواخر الخمسينات من القرن الماضي، حيث أن آلافا من المرضى بالذبحة – ألم صدري ناشئ عن عدم وصول كمية كافية من الدم إلى القلب – اخضعوا لعمليات جراحية القصد منها على ما كان يعتقد زيادة حجم الدم الواصل إلى عضلة القلب.

وقد كانت المعالجة ذات تأثير ملفت للنظر: إذ أن نسبة عالية من المرضى وصلت على ٩٠٪ قد وجدوا راحة من مرضهم بعدما خفت أعراضهم.

غير أن بعض جراحي القلب كانوا ينظرون بعين الشك إلى هذه العملية (الربط الثديي الشرياني الباطني) (Internal Mammary Artery Ligation) وقرروا إلقاء نظرة أدق. وقد أجروا هذه العلمية بتمامها على عدد من المرضى، وأجروا علمية "مزورة" على عدد آخر منهم. أي أنهم أحدثوا شقا صدريا على هؤلاء ولكنهم لم يمضوا إلى أبعد من ذلك. فماذا كانت نتيجة هذه التجربة؟ ٧٦٪ من المرضى الذين أجروا العملية بتمامها، تحسنت أحوالهم. أما الذين أجريت لهم العملية "المزورة" فقد كانت نسبة التحسن لديهم ١٠٠٪.

بالطبع، ليس كل المعالجات الغفل بمثل هذا القدر من المفعول. وهناك أنواع من الأمراض أكثر من أمراض أخرى تأثرا بالمعالجات الغفل. ولكن قدر بأنه بالنسبة لطائفة واسعة من الأمراض – الألم، ارتفاع ضغط الدم، تصلب المفصل الرئوي، الربو، السعال، وأنواع شتى سواها، فإن ما بين ٣٠- ٤٠٪ من المرضى بها، يلقون راحة كبيرة عن طريقة المعالجات الغفل وحدها. وفي بعض الحالات المرضية قد ترتفع نسبة التحسن إلى ٦٠- ٧٠٪ عن طريق المعالجات الغفل.

دواء العقل

أكدت بعض الأبحاث والدراسات أن الأدوية الغفل، يمكن أن يكون لها أيضا تأثير كبير على اضطرابات نفسانية معينة. ومع أن القلة من المصابين بأعراض هوسية قاهرة أو فصام شخصية هي التي طرأ عليها تحسن عندما عولجت بهذه الأدوية، إلا أن حوالي نصف عدد المرضى بالاكتئاب أو القلق، يجدون راحة كبيرة من أعراضهم، بعد معالجتهم بها وحدها.

إن الأطباء النفسانيين يعرفون الشيء الكثير عن الدور الذي تستطيع الأدوية الغفل فعله في الأشخاص المصابين بالاكتئاب، وذلك نتيجة التجارب

التي أجريت طوال الخمسة وأربعين سنة الماضية على آلاف من المرضى المكتئبين الذين أخضعوا لدراسات ثنائية البعد – دراسات مقارنة بين قسم من المرضى الذين عولجوا بأدوية فعلية، وقسم آخر أعطوا أدوية غفلا شبيهة بها، بدون أن يدري الطبيب المعالج أو المريض نفسه، أي نوع من الدواء يعالج به.

إن اللجوء إلى الأدوية الغفل لمعالجة الحالات العنيفة من الاكتئاب، أي الحالات التي يصبح من المستحيل فيها، على المريض ممارسة أبسط الواجبات، أو تستوجب نقلهم إلى المستشفى، كان أقل تأثيرا من الأدوية الطبيعية المعروفة، والعقاقير المضادة للاكتئاب والمعالجة بالصعقات الكهربية التشنجية. إذ أن ٢٠- ٣٠٪ من هؤلاء يشفون عن طريق المعالجة بالأقراص الغفل، في حين أن ٦٠- ٧٠٪ يشفون بمضادات الاكتئاب.

وبالنسبة للمصابين بالنوع الشائع من أنواع الاكتئاب الذي يصيب نسبة كبيرة من الناس دونما حاجة إلى معالجتهم بالمستشفى، فقد تبين أن معالجة هؤلاء بالعقاقير الغفل، كان لها تقريبا نفس تأثير المعالجة بمضادات الاكتئاب.

كيفية عمل الأدوية الغفل

إن كثيرا من الأمراض تتحسن تلقائيا، مثل الرشح. وعلى هذا فإن بعض المرضى تتحسن أحوالهم لو أنهم تركوا لحالهم. ولكن المعالجة بالأدوية الغفل ليست من هذه الناحية شبيهة بموضوع المعالجة أو اللامعالجة. بل إنها تعطي المريض أكثر من عامل الزمن. وعلى سبيل المثال التوضيحي، فإنه مع أن نسبة من المرضى المصابين بالاكتئاب تصل إلى ٧٠٪، يطرأ تحسن على أحوالهم بعد معالجة بمواد غفل لمدة بضعة أسابيع، فإن المرضى المماثلين لحالهم الذين ينتظرون مثل هذه المدة لبدء المعالجة الفعلية، نادرا ما تتحسن أحوالهم. ومثل

الشيء يحدث للمرضى المتألمين. وقد جاء في مقال نشرته مؤخرا مجلة علم النفس الأوروبي أن المرضى المصابين بفصام الشخصية الذين يعطون أقراصا غفلا، هم أقل حظا من عودة نوبات المرض إليهم، من المرضى الذين لا يتلقون علاجا من أي نوع. يتبين من هذا أن المعالجات الغفل تحتوي على مكونات علاجية. فما هي هذه المكونات الفعالة؟

يجيب الدكتور جيروم فرانك أستاذ العلاج النفسي الأمريكي عن هذا التساؤل فيقول إن للمعالجة الغفل صفات أربع، تشترك فيها مع سائر المعالجات النفسانية. وهي صفات يعتقد بأنها هي العناصر الشافية، وهذه العناصر هي: المريض نفسه، الخبير الذي يشرف على علاجه، تفسير حالة المرض، الطقوس الشفائية. ويقول ذلك الخبير النفساني، إن تلك العناصر الأربعة، تعمل على قلب عملية تدهور الشخصية، وتؤدي إلى الأمل بالشفاء.

من خلال بحث نظمته المجلة الطبية في نيويورك عن الحبوب الغفل – حبوب السكر – من قبل قسم الفارماكولوجي والطب بجامعة كورنيل. فإن الشفاء من خلال هذه الحبوب شمل: الشفاء من قلة النوم، وتحسن في الشهية، وقال بعضهم إن الحبوب جعلتني أنشط وأقوى، وقال آخرون أنها جعلتني أمشي مسافة أطول وبدون ألم في الصدر. والشواهد أثبتت أن هذه الحبوب عملت في بعض الحالات "بصورة فعالة تعادل فعل التطعيم ضد الروماتيزم المزمن".

القول أن الإيحاء هو سبب فاعلية هذه الحبوب لا يفسر شيء. من الأفضل والمعقول الاستنتاج أنه بأخذ هذه الحبوب يحصل نوع من التوقع للتحسن، وصورة للشفاء والصحة تحصل في العقل، ومنه تعمل القوة الخلاقة من خلال آلة الجسم الشفائية لإنجاز الهدف وهو الشفاء.

فلتوقع الشفاء إسهاما ملحوظا في القوة الشفائية للمعالجة الغفل. وبالنسبة لطائفة كبيرة من الأمراض فإنه من الملاحظ أن المريض الذي يتوقع تحسن حالته، يكون أسرع شفاء من المريض اليائس من شفائه.

كما تبين أن هذا "التوقع" يؤدي عمله بصورة أكثر تحديدا. فقد تبين مثلا من إحدى التجارب أن أشخاصا أعطوا شرابا خاليا من كل أثر للكحول، ثم أوهموا أنهم قد أعطوا شرابا كحوليا وعندها شعر هؤلاء بالسكر في أكثر الأحيان، كما ظهرت عليهم الأعراض الجسمانية التي تصاحب السكر.

وفي دراسة أخرى، أعطي عدد من الأشخاص المصابين بالربو أجهزة استنشاق لا تحتوي على أكثر من ماء ملح، وأوهموا أن فيها مواد مستأرجة مسببة لتحسس. وقد ذكر هؤلاء المرضى بعد استعمالهم أجهزة الاستنشاق، أنه أحسوا بزيادة في تضيق قصباتهم النفسية، وازدادت صعوبة تنفسهم.

لكن بعد أن أعطوا نفس الأجهزة ثم أوهموا بأنهم يستنشقون علاجا صحيحا للربو أفادوا بأن قصباتهم التنفسية انفتحت وتنفسهم صار أسهل!

سحر حبة الدواء

إذا سألت أكثر الناس عن مفعول حبة الدواء الموصوفة لمرضهم لكان جوابهم دالا على أن حبة الدواء هي رمز العلاج والشفاء والصحة، ولهذا السبب فإن الحبة والطقوس التي تمارس عند تناولها، هي التي تولد مثل هذا التوقع المؤثر. ومن هنا فإن القرص الغفل يستطيع أيضا إحداث مثل هذا التوقع المخفف أو الشافي من الأعراض.

وربما يكون إحراز الحبة الغفل لهذا التوقع الشافي، نابعا من عملية التعلم المعروفة باسم التكيف. وكما تعلم كلاب بافلوف كيف تسيل لعابها

عند سماعها صلصلة جرس لأنها عرفت أن هذه الصلصلة كانت طيلة التجارب السابقة عليها، مصحوبة بالطعام، فكذلك حبة الدواء الغفل تحدث في نفس متعاطيها مثل هذا التوقع.

عوامل الكرب

لا بد من التمييز بين الداء (Disease) والمرض (Illness)، فالداء أو مسبب الشكوى أو الكرب الصحي يمكن تحديد معناه بأنه حالة شاذة تصيب الجسم: كسر ساق أو إصابة بالسرطان أو الخمج الرئوي أو التهاب المفصل أو اللثة، في حين أن المرض هو الشكوى المصاحبة لذلك الداء أو تلك الحالة. "فالداء" هو الشيء الذي يجده الطبيب، في حين أن "المرض هو الذي يشعر به المريض. إن الكرب الذي يحس به المريض هو مزيج من الأعراض الكريهة والخوف وتدني المعنوية وغالبا ما يكون المرضى جاهلين لحقيقة ما يحدث لهم، وما سيعقب مرضهم.

والمعالجة بالدواء الغفل، قد تفيد "الداء" أو قد لا تفيده، ولكنها دائما تفيد "المرضى". فالقرار الذي يتخذه المريض بالسعي لمعالجة نفسه يولد لديه إحساسا بالقدرة على التحكم. ثم تأتي الرموز والطقوس التي تتبع ذلك: زيارة عيادة الطبيب، وسماعة الفحص، والفحص الطبي، تأتي هذه فتكمل الصورة وتبعث على الطمأنينة. والقرار الذي يتوصل إليه الطبيب، إذا جاء مواتيا، فإنه يقلل الخوف وانعدام اليقين، وحتى لم يجيء مواتيا، فإنه على كل حال يقلل من الكرب ويخفف من الشكوك. وهذه النتيجة تمثل أحد الأسباب المؤدية إلى فعالية المعالجة الغفل. فالدواء الغفل يؤثر على الاتجاه العقلي والذي باستطاعته التأثير على آلية الشفاء الجسمي.

إن علم الطب، والإيمان،والحياة مصدرها واحد. في غرفة عمليات الجراح الفرنسي الشهير "ديبوا" يافطة كتب عليها: "الجراح يضمد الجرح، والله يشفيه". والشيء نفسه يقال عن أي نوع من العلاج، من المضادات الحيوية إلى شراب السعال.

والمهارات الطبية، والاكتشافات الطبية قد تحققت من خلال الذكاء الكوني اللانهائي، والذي يعمل من خلاله الشفاء الروحي بقوة الإيمان أو الشفاء بقوة العقل الباطن. وليس هناك أي تعارض بين العلوم الطبية من جهة والعقيدة والشفاء بقوة العقل من جهة أخرى. فالشفاء الطبي والشفاء العقلي الروحي ينبثقان من نبع واحد، وينبغي أن يعملا معا.

إن "قوة الحياة" لديها طرق مختلفة للتعبير. وعلينا أن لا نحصر الطرق التي من خلالها توهب لنا الحياة. علينا قبولها بأي طريقة أتت: من خلال العلم، أو الصلاة، أو علم النفس، أو العقل والإيمان وغيرها.

الإيحاء الذاتي
سلاح للقضاء على الإرهاق العصبي

قبل نصف قرن، كتب الصيدلاني د. أميل كويه الفرنسي مؤسس نظرية "الإيحاء الذاتي": "إننا نملك في داخلنا قوة لا يمكن حصرها، لو شئنا توجيهها بشكل واع حكيم لملكنا السيطرة على أنفسنا إنها لا تنجينا من الأمراض البدنية والذهنية فحسب، بل وتسمح لنا بالعيش بسعادة نسبية".

لقد توصل د. كويه إلى نتائج باهرة في عمله إذ عالج الكثير من الأمراض، فحول أناسا يائسين إلى رجال عازمين، كما ساعد العديدات من النساء على امتلاك الشجاعة. وبذلك صاغ من جديد حياة الألوف من الناس.

كان ذلك قد تم باكتشاف الإيحاء الذاتي. وعلى الرغم من أن طريقته تقوم على مبدأ واحد أو اثنين، فإن اشد ما يجذب الإنسان إليها هو بساطة ممارستها.

تقوم تعاليم كويه على أن قوة الإرادة ليست كافية. فعندما يكون العقل في صراع – وبخاصة عندما يكون الصراع قد ضرب بجذوره عميقا كما في حالة الاضطرابات العصبية – تصبح قوة الإرادة مجرد وسيلة عميقة للتطور. ومن هنا انطلق كويه فأشاد حقيقتين بسيطتين:

- **الحقيقة الأولى**: عندما يحدث صدام بين الخيال وقوة الإرادة فإن الغلبة تكون للخيال دائما.
- **الحقيقة الثانية**: بإمكاننا أن ندرب خيالنا على القيام بالمهام التي نوكلها لقوة الإدارة عادة، والوسيلة إلى ذلك هي الإيحاء الذاتي.

الخيال والإدارة

لماذا كانت الغلبة للخيال دائما، في صراعها ضد قوة الإرادة؟

إن سبب ذلك هو أن الخيال يعبر عن نشاط "العقل الباطن". وأن الصعوبات التي نواجهها في محاولتنا لفهم الوعي الباطني هو أننا نجهل أحد نشاطاته، فنحن نعيش حياتنا وكأننا لا ندري بوجوده، لمجرد أننا لا نلحظه بحواسنا، فنشاطه لا شعوري بالنسبة لحواسنا.

إن العقل الباطن يشبه جبل الجليد، إذ يمثل العقل الواعي الظاهر عشر حجمه البارز على سطح الماء، والجزء البارز لا يوحي بالتسعة أعشار الخبيئة تحت سطح الماء وهذا هو "العقل الباطن".

إن طبيعة الخيال العجيبة وقوته الخارقة يلقي بصيصا من الضوء على نشاط العقل المدهش وفعالية العواطف التي تقبع تحت سطح الوعي. ولهذا السبب كان الفوز للخيال، في معركة قوة الإرادة والخيال المنبثق عن العقل الباطن.

الأرق

الأرق هو أحد مظاهر ضعف الأعصاب ولعلك تعاني من عدم إمكانك التمتع بالنوم. فقد تردد مع نفسك: "سأنام هذه الليلة، ولن أدع شيئا مهما كان يحول دون ذلك". فتصر وتعقد العزم على النوم. ولكن للأسف، ها هو الأمر ذاته يتكرر الآن. فتجد نفسك تبدل من وضع الوسادة مئات المرات لأن خيالك مطارد بالخوف من ساعات الأرق المزعجة، وبالإحساس من تكرار أخطاء البارحة، وبالفزع من طردك من عملك ووقوع الكارثة.

قالت امرأة كانت مصابة بالأرق: "لقد اعتدت قبيل دخولي الفراش كل ليلة أن أقوم بطقوس معينة. فأسأل نفسي عما إذا كنت قد ابتعت علبة السجائر وتناولت الحبوب؟ وهل جهزت طعام الإفطار؟ وهل أنهيت فصل الرواية التي اعتدت قراءتها قبيل النوم؟ تلك هي أمور لا بد من التحقق منها وإلا لما طرق النوم في جفوني.

كانت هذه المرأة على اعتقاد بأنها تكون جاهزة للنوم بمجرد التأكد من هذه التفصيلات.

لكن هذه العناية ليس مبعثها إلا رغبة العقل الباطن والخيال بألا تنام هذه المرأة لما اهتمت بالسجائر والرواية الحبوب الخ.. بل لعمدت، بدلا من ذلك، إلى التأكد من أن منبه الساعة لن يوقظها قبل موعد استيقاظها المحدد في اليوم التالي.

كانت، إذن، تهيئ نفسها للأرق (كما أمرها خيالها) بدلا من الاستعداد للنوم كما يرغب عقلها الواعي.

يمكن ترويض الخيال بالإرادة

هذه هي الحقيقة الثانية التي توصل إليها كويه. فالجواب على هذا المأزق الذي يتمثل في حالة الأرق لا يكون إلا بترويض الخيال حتى يسير على توافقه مع هدف العقل الواعي. وتتم عملية الترويض هذه بالإيحاء الذاتي.

كيف تستطيع، ترويض حياتك بواسطة الإيحاء الذاتي؟

من المفيد في الحالة الأولى أن تذكر أن وضع الأرق أو الكآبة الذي ترمي إلى معالجته إنما هو حالة غير طبيعية... إذ أنك لم تخلق لتشقى، بل لتكون صحيح الجسم قوي البنية. وما خيالك إلا أداة طيعة لإحداث تبدلات في حياتك.

مجانية الطبيعة

مهما يكن من أمر تعاني منه، سواء كان ذلك إرهاقا عصبيا (نورستانيا) أو عدم الحزم، أو عدم الثقة بالنفس، أو عادات رذيلة، فإنها جميعا أمور منافية للطبيعة. فأنت في الواقع قد خلقت لتتمتع بالحيوية والصحة... وتنعم بثقة بالنفس وبالحرية ورباطة الجأش.

وسترى أنك بتغذية خيالك باستمرار بهذه الأفكار، سوف تحيل هذه الفضائل إلى حسابك الخاص.

فاعمل على أن تتبنى بتصرفاتك وقناعتك الداخلية العميقة. هذه الفضائل. ارسم في خيالك كل يوم صورا تمثل القوة والصحة والكفاءة العقلية. فهذا أمر على درجة قصوى من الأهمية.

واعلم إذ ترسم صورا عن استحالة تحقيق الحياة السعيدة، إن أحوالك سوف تبقى على حالها دون تبدل، وإنك لن تنجح ما دمت تتصور في خيالك صراعا مع قوى أشد بأسا من أن تقارعها، لأنك بذلك تفسح المجال أمام الهزيمة مع مرور الأيام.

اليسر

قال اميل كويه: "عندما ترغب في أمر معقول، أو يطلب إليك القيام بواجب، فعود نفسك على الاعتقاد بأنه يسير عليك القيام به، واهمل من قاموسك الشخصي كلمات مثل (صعب)، (مستحيل)، (لا أستطيع)، (إنه أقوى من طاقتي)، (لا أستطيع أن أحول دون حدوث هذا الأمر)... فهذه كلمات لا تنتمي إلى لغة "البشر".

اللغة الإنسانية تشمل كلمات مثل: يسير وممكن والاعتقاد بإمكانية القيام بأمر يصبح يسيرا عليك أنت بالذات القيام به، مع أنه قد يكون من الشاق على الآخرين القيام به. وستجد أنك تقوم بواجبك بسرعة ويسر ودونما إرهاق، لأنك لا تجهد فيه، بينما سيختلف الأمر إذا ما اعتقدت بصعوبته واستحالة تحقيقه.

لقد أدرك رائد الإيحاء الذاتي "كويه" أنه من المستحيل أن نقع في الخطأ طويلا إذا ما شحنا خيالنا بالحيوية والنشاط وصور النجاح باستمرار. وكانت

تجربة كويه مكنته من طرح جملة بسيطة تفيد في تذكيرك بأسلوب الخيال الذي تستعمل الآن. قال كويه "إنني أتقدم وأزداد تقدما مع كل يوم جديد وبكل طريقة جديدة".

وكان كويه يعتقد أن هذه الجملة العامة أشد فعالية من أية تعليمات محددة حول ما يجب، أو ما لا يجب، أن تعمل. ولكن قوتها تعتمد، بطبيعة الحال، على مدى تمسكك بالعمل بها.

ولعل فعالية هذه الجملة وسحرها لا تظهران إلى عند أيام الشدائد. فعندما تصحوا من نومك، ذات يوم، مصابا بالصداع والاضطراب والمرارة لا تتردد في القول: "إنني أتقدم وأزداد تقدما مع كل يوم جديد وبكل طريقة جديدة".

كرر هذه الجملة عدة مرات في اليوم. وكررها ثانية وأنت في طريقك إلى العمل، لمواجهة تحديات الحياة في هذا اليوم.

ومرة أخرى، كرر هذا القول: "إنني أتقدم وأزداد تقدما مع مرور كل يوم جديد، وبكل طريقة جديدة"، وأنت تواجه مصاعب الحياة، رازحا تحت ثقلها. فغذ خيالك بهذه الحكمة: "إنني أتقدم وازدراء تقدما، مع مرور كل يوم جديد، وبكل طريقة جديدة".

إن هذه الحكمة ليست مجرد افتراض فكري قد لا يستند على واقع. بل إنها غذاء القوة ومادته. إنها تشحن الخيال بالعاطفة والأمل. وهذا التأكيد إنما هو في الواقع دليلك الذي يرشدك إلى موقف جديد في الحياة. إنه يحدد لك خط سيرك. وفعاليته تزداد. وهي لا تزداد عندما تستخدمها الآن وغدا فحسب، بل وفي مدى مستقبلك البعيد أيضا.

وعلى الرغم من اعتقاد اميل كويه بجدوى هذا الإيحاء العام أكثر من الإيحاءات الخاصة فإنه لمما شك فيه أن لهذه الإيحاءات الخاصة فوائدها الخاصة أيضا.

اسمع... تخلص من الخجل..

أنت تعاني من شكوى خاصة، ولعلك تشكو من الخجل المفرط أو الذاتي.

ولعلك تضطرب عندما تجتمع إلى الناس، أو لعلك تعاني من الأرق. وهنا يمكن الاستفادة بإيحاءات إيجابية خاصة، إضافة إلى ما ذكر من الإيحاء العام، لحل هذه المصاعب، بحيث تتلاءم مع حاجاتك الخاصة المحددة.

فإذا كنت، مثلا، محرجا بحياتك، فطوق هذه المشكلة وحدد زمن نوبة الحياء ومكانها.. أي متى وفي أي الظروف. فهل ذلك عندما تتعرف إلى أناس جدد، أم عندما يراقبك رئيسك، أم عندما تواجه بجمع من الجنس الآخر؟

وما أن تتمكن من تحديد الظروف التي تدفع بحياتك إلى السطح، والتي تشل لسانك وتقيدك عن الحركة، حتى يصبح عليك تحديد نوع الاستجابات التي ترغب في أن تحل محل هذه العاطفة السلبية.

تخيل نفسك ودودا تجاه الآخرين.. حسن المعشر بينهم ومعنيا بشؤونهم "تصور نفسك تتحرك بين زملائك وجيرانك بيسر وبساطة وسعادة، وسترى أنه ما أن تبدأ في تخيل نفسك بصورة الإنسان الودود، حسن المعشر، صادق النية، حتى تكون حالتك قد تبدلت بفعل توجيه الإيحاءات الخاصة الموجهة الإيجابية.

طقوس يومية

تذكر أنه ينبغي أن توجه إيحاءاتك وجهة إيجابية، مباشرة ويسيرة، فمثلا، لن يكون من المجدي أن تبدأ يومك وأنت تقول "سأكون اليوم خجولا. فذلك إيحاء سلبي. ولا يكشف لنا عما تقصد. لذلك كان جديرا بإيحائك أن يكون إيجابيا بسيطا ومؤثرا، كأن تقول: "سأكون اليوم ودودا، محبا، صادقا ومتعاطفا".

كرر هذا القول قدر ما هو ممكن. دعه يجري على لسانك واعمل به في خيالك حتى تشيع صورة الود وصدق النية في الصورة التي تحملها في عقلك عن الحياة والناس. وتذكر أن هذا الإيحاء يفعل فعله السحري مدى الحياة.

وثابر على ترديده يوما بعد يوم وستجد نفسك تتحرر من العواطف السلبية التي تنغص عليك عيشك، حتى تبلغ الحرية النفسية اللازمة.

فإذا ما كنت تشكو من القلق والمخاوف، كان عليك أن تغذي مخيلتك بهذه الحقيقة الرائعة: "في هدوئي وثقتي بنفسي سر قوي".

كرر هذا القول قدر استطاعتك. ودع أثقال الهم والغم تنزح عن قلبك وعقلك، وتمتع بدلا عن ذلك بروعة الطمأنينة والحرية".

وها هي الفرصة متاحة أمامك لتبرهن على فعالية الإيحاء الذاتي في معالجة الإرهاق العصبي والأرق، دعك من القلق. حول عدم قدرتك على النوم. جهز مخيلتك لنوم عميق هذه الليلة. كرر مع نفسك: "سأنام نوما عميقا حالما يدفأ فراشي".

كرر هذا القول مرة تلو مرة، تخيل نفسك تستمع برخاء النوم ورفاهيته. "لقد أصبح فراشي دافئا وهأنذا أغرق في النوم".. وفكر في هذا الأمر الليلة. النوم العميق! ألا يغريك الأمر. إنه يجعلني أتثاءب في هذه اللحظة وأنا أكتب هذه السطور.

كرر هذا القول مرة بعد مرة، وما هو إلا جملة بسيطة... سأغرق في النوم العميق حالما يصبح فراشي دافئا".انعش نفسك بمثل هذه الآراء الإيجابية وارعها. جرب أن تشعر بالنعاس... وستجد النوم يداعب جفونك الليلة عندما تأوي إلى فراشك الدافئ.

كرر هذا الإيحاء مع نفسك وأنت تصعد سلالم الدرج إلى بيتك. وستجد أن جسدك قد بدأ يثقل عليك والنعاس يراود جفونك ويلم عليها بالانطباق.

ولعلك قد بدأت تسأل نفسك عما إذا كان بإمكانك أن تخلع عنك ملابسك قبل أن تغرق في النوم الذي قد أخذ يلح عليك في الدعوة.

استسلم كليا لنداء الفراش الدافئ. استرح تماما، عصبا اثر عصب وعضلة تلو عضلة. لقد امتلك النعاس... ولم يعد بمقدورك مقاومة إغرائه. ولن تدري متى سيكون الفراش دافئا لأنك تكون قد غرقت في نوم عميق هادئ منعش.

هل تشكو من الكآبة؟ إليك هذه النصيحة إذن: كرر مع ذات نفسك. «إنني أتقدم وأزداد تقدما مع مرور كل يوم جديد، وبكل طريقة جديدة». كرر هذا القول بين الحين والآخر خلال اليوم، بخاصة عند نهايته ومع مطلع اليوم الجديد.

عهد جديد

إذا كنت ترغب في إيحاءا خاص لمعالجة حالة خاصة... ابتكره.. أو اعمد إلى تكرار مثل هذا القول: "سأكون مستمتعا بكل صحتي طوال هذا اليوم والغد".

كرر هذا القول بسرعة ودونما تردد عشرين مرة في اليوم، وتذكر أثناء ذلك أن هذا القول إنما قصد منه أن يعمل لصالحك، وأنه لم يقصد منه أن يخدم الناس الآخرين، ولكنه لصالحك أنت ولأغراضك المحددة ولمعالجة مشكلاتك أنت دون سواك.

إن ممارستك للإرشادات السابقة، هي بداية عهد جديد بالنسبة لك. استمر في تكرار إيحاءاتك الإيجابية، ولن يمضي طويلا حتى تجد الحياة تتكشف أمامك حرية وصحة متألقة وسعادة ونجاح.

الفرق بين الصحة الموضوعية والصحة الذاتية

الصحة الموضوعية Objective يتحراها الطبيب بوسائله العلمية المختلفة، وتقرر وفقا لما تستطيع آلات العلم ووسائله العديدة إثباته والتوصل إلى معرفته. وهذه في تطور وتكامل وإتقان مستمر.

والطبيب عندما يفحص جسم إنسان ما، فإنه يستطيع أن يحكم نتيجة لهذا الفحص على صحة هذا الإنسان الموضوعية، فيقرر سلامتها عندما لا يجد في الجسم بعد فحصه أي خلل أو تبدلات مرضية، أو أي حالات غير طبيعية، ويقرر عكس ذلك إذا وجد في جزء أو عضو من أجزاء الجسم أو أعضائه تبدلات تخالف الحالات الطبيعية التي يجب أن تكون عليها هذه الأجزاء والأعضاء الجسمية، وقد يقرر الطبيب المعالج سلامة جسم إنسان يفحصه من كل عرض مرضي؛ ولكن هذا الإنسان الذي قرر الطبيب سلامته من الأمراض، قد لا يشعر بالصحة بل يشكو من انزعاجات صحية مختلفة ومعقدة ليست مفتعلة ولا كاذبة، بل إنها موجودة فعلا يشعر بها المصاب نفسه، ولا يتوصل الطبيب بوسائله إلى الاستدلال عليها. فالصحة الموضوعية يقررها الطبيب، ولكن هناك صحة ذاتية Subjective وهي التي يعيشها الإنسان نفسه ويشعر بها.

الاهتمام بالصحة الموضوعية في عالم الطب والكشف الطبي يجب أن يراعي الروح (النفس – العقل) ودورها في الصحة الذاتية وأهميتها في الصحة والشفاء. ولا يصح أن تقرر الصحة التامة عند إنسان خالي من الأمراض إلا بعد التأكد من سلامة صحته الذاتية وروحه وما تؤديه من أعمال، واستجابات للمؤثرات المختلفة. وكثير ما يشاهد الطبيب أشخاصا لديهم خلل أو مرض في صحتهم الموضوعية، ومع ذلك يتمتعون بصحة ذاتية ونفسية تامة.

ليس كل مرض وظيفي مرضا نفسيا

مثال: قد يأتي مريض إلى الطبيب شاكيا من أعراض مرضية في القلب، فيفحصه الطبيب ويثبت له الفحص أن في القلب فعلا أعراضا مرضية – خفقات أو تقطع النبضات أو عدم انتظامها أو عدم تناسقها، وغيرها من الأعراض الأخرى – تبرر شكوى المريض، وعليه يستعمل الطبيب وسائل الفحص الدقيقة ويتأكد من سلامة القلب في جميع أجزائه – صمامات، عضلة، أوعية دموية.. الخ. من كل إصابة مرضية عضوية، فالقلب بحد ذاته إذن صحيح ليس فيه إصابة مرضية عضوية من أي نوع كان، وهنا يتضح للطبيب أن ما يشكو منه المريض من أعراض مرضية أثبت الفحص وجودها فعلا في القلب، إن هي إلا أعراض مرض وظيفي، أي أن الخلل في وظيفة القلب فقط، وليس في القلب نفسه، هل يكفي هذا التشخيص لاعتبار أسباب المرض نفسية؟ الجواب الطبي العلمي كلا! وذلك لأن الأعراض المرضية الوظيفية يمكن أن تحدث من وجود مرض أو اختلال في عضو آخر في الجسم، ففي مثالنا عن المرض الوظيفي في القلب يمكن أن تكون هذه الأعراض ناتجة عن وجود مرض في الغدة الدرقية، كمرض الجحوظ Basedow's Disease (فراط نشاط غدة الدرق) وفيه تجحظ العينان، ويختل إفراز هذه الغدة الصماء، ومن المعروف أن إفرازات الغدد الصماء في الجسم تشرف على عمل الجهاز العصبي الحيوي وتنظمه، وأن هذا الجهاز يعصب جميع أحشاء الجسم، فأي خلل يصيب إفرازات الغدد الصماء يسبب خللا في عمل الجهاز العصبي النباتي (الحيوي)، وبالتالي أعمال الأحشاء التي يعصبها، فالأعراض المرضية الوظيفية (العصبية) التي شاهدنا وفي مثالنا في القلب لا يجوز أن تنسب إلى أسباب نفسية إلا بعد التأكد من انعدام مسببات أخرى.

هل يمكن للانفعالات النفسية أن تسبب أعراض مرضية كثيرا ما تفوق بشدتها وبما تسبب من إزعاج للمصاب، أعراض المرض العضوي؟ الجواب

بكل تأكيد نعم. فالقلب قد يصاب بخفقات عندما تتأثر النفس بالانفعالات الإيجابية كالسرور المفاجئ، أو الانفعالات السلبية كالحزن وغيره، فالأمراض النفسية كلها من الأمراض الوظيفية، ولكن لا يشترط أن يكون كل مرض وظيفي مرضا نفسيا. وعلى الطبيب المعالج إن يميز أحدهما عن الآخر.

والأمراض الوظيفية النفسية في القلب كثيرا ما تكون نتيجة لفقدان التوازن والاستقرار في أعماق النفس الإنسانية أو لتوفر (تهيج) عصبي بسبب إحداث الحياة وما إلى ذلك من انفعالات نفسية. ولا بد عند معالجة الأمراض الوظيفية النفسية في القلب وغيره من الأجهزة الجسدية من الانتباه إلى الأسباب، مما لا يمكن تحقيقه بالمعالجة بالأدوية الكيماوية إلا مؤقتا على أحسن تقدير، إذ تعود الأعراض إلى الظهور ثانية بعد التوقف عن تعاطي الأدوية المذكورة.

وعلى من عصى وأذنب أن لا ييأس من رحمة الله فإن من رحمة الله أنه وسع كل شيء رحمة وعلما، فما على المذنب إلا أن يتوب إلى الله توبة نصوحا مع الثقة الكاملة في عفو الله ومغفرته وهو سبحانه غفور رحيم.

يقول تعالى: ﴿ **قل يعبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا إنه هو الغفور الرحيم** ﴾ [الزمر: ٥٣].

الجهاز العصبي

وسيط بين الجسم والروح (النفس)

يبدو أن هناك كائنات حيوانية ذات خلية واحدة كالبراميسيوم (Paramecium) لا تحتاج إلى جهاز عصبي حتى تتمكن من العيش إلا أن الكائنات الحيوانية الأخرى الأكثر تعقيدا لا بد أن يوجد لديها أجهزة عصبية بشكل ما ، حتى تتمكن من العيش. وكلما تعقدت هذه الكائنات وارتفعت في سلم التطور كلما كانت أجهزتها العصبية أكثر تعقيدا وكلما ظهر جهاز مركزي ضمن الجهاز العصبي لممارسة نوع من التحكم في كل أجزاء الجسم. والإنسان بناء على ذلك يمتلك أكثر الأجهزة العصبية تعقدا وتكاملا على اعتبار أنه أعقد الكائنات الحيوانية المعروفة وأكثرها تطورا.

لكل حيوان من الفصيلة الثديية (المرضعة) ومنها الإنسان جهازان عصبيان، كل منهما مستقل عن الآخر، ولكن بينهما ارتباطات عديدة وهذان الجهازان العصبيان هما :

١. الجهاز العصبي المركزي C.N.S: ويتكون من المخ (الدماغ) وتوابعه ومن النخاع الشوكي وما يمتد منهما من مجموعة أعصاب،وقد سمي بالجهاز العصبي المركزي لوجوده وامتداده في منتصف (مركز) الجسم، فالمخ بجميع أجزائه يملأ داخل الجمجمة، وهو محاط بمجموعة عظامها،والنخاع الشوكي يمتد داخل الفقرات التي تكون العمود الفقري. ويتكون المخ من طبقتين: طبقة سنجابية وهي مجموعة الخلايا (البطاريات) العصبية المركزية التي ترسل الأعصاب، وطبقة بيضاء تملأ ما بين مجموعات الطبقة السنجابية. وللطبقة السنجابية في المخ علاقة بالإرادة، وبالعقل الواعي، والعقل اللاواعي أو العقل الباطن. وكل تبدل عضوي (من إصابة أو مرض) في الطبقة السنجابية للمخ، ينتج عنه تبدل نفسي في الشيم الشخصية، والجوهر العقلي للإنسان المصاب.

وللجهاز العصبي المركزي وظيفتان: داخلية وخارجية، فالخارجية تتصل بالعالم الخارجي، بواسطة الحواس الخمس: البصر، والشم، والسمع،والتذوق، واللمس، وبواسطة عضلات الهيكل العظمي، وهي التي تقوم بجميع تحركات الجسم بإشراف الجهاز العصبي المركزي، وللإرادة فاعلية كبرى في حركة هذه العضلات وتعيين أوضاعها.

أما أعمال المخ الموجهة نحو الداخل. فهي التي تتعاطى مع الفكر، والشعور، والإرادة.

والفكر يمكن أن يصاب بالضعف أو التشنج، وينجلي ضعفه بشكل ضعف الذاكرة، أو بظهور أفكار جبرية – إلزامية، قسرية يصعب أو يستحيل كبح جماحها – وما يمكن أن يحدث في الأعمال الداخلية للمخ من اضطرابات، هو نفس ما يحدث في أعماله الخارجية، أي الضعف والتشنج.

٢. الجهاز العصبي النباتي Vegetative: وكلمة (Vegeto) لاتينية ومعناها الإنعاش أو بعث الحياة. والجهاز العصبي النباتي ينقسم إلى جزئين وهما:

أ. الجهاز العصبي الودي أو السمباتوي.

ب. الجهاز النظير الودي أو الباراسمباتوي. وكلمة (سمباتوي) مشتقة من اللاتينية (Sympathy) ومعناها (الشفقة أو الرحمة).

والجهاز العصبي النباتي، يدير بجزئيه أعمال الأحشاء الداخلية (أي الغدد، وجهاز الدورة الدموية، وجهازي التنفس والهضم، وجهاز البول، الطحال، والجهاز التناسلي... الخ) وهو مستقل عن الجهاز العصبي المركزي،يعمل عضوا (أتوماتيكيا) دون تأثير بالمؤثرات الخارجية.

والجزءان السمباتوي والباراسمباتوي متضادان، ولو أنهما يعملان معا. فالسمباتوي مثير، والباراسمباتوي كابح للإثارة.

ويتكون الجهاز العصبي السمباتوي من عقد عصبية منتشرة على جانبي العمود الفقري، وتتصل هذه العقد مع بعضها بشكل سلم من الحبال، كما تتصل مع الأعصاب المحيطة من الجهاز العصبي المركزي، وبواسطة هذا الاتصال بين الجهازين، تنتقل الانفعالات الروحية في الجهاز العصبي المركزي إلى الأحشاء، فيرافق الخوف مثلا، تسرع في نبضات القلب (خفقان) ويرافق الحزن توقف في إفرازات عصارات الهضم (أي انعدام الشهية لتناول الطعام). كما تنقل هذه الاتصالات بين الجهازين التفاعلات في الأحشاء إلى الأعمال الداخلية للجهاز العصبي المركزي، فعندما يصاب الكبد مثلا بخلل ما، يحدث نتيجة لذلك اضطراب في الفكر والشعور.

إنه لا يوجد عضو واحد من أعضاء الأحشاء الداخلية يعمل مستقلا استقلالا تاما، بل يتصل دائما بواسطة جهازه العصبي بالجهاز العصبي المركزي، ويتلقى منه انعكاسات للانفعالات الطارئة عليه وبالعكس. ولذلك فإننا نرى أن كل انفعال في الجهاز العصبي المركزي يولد انعكاسا له في بعض الأحشاء والعكس بالعكس، مما يجعل من "الجسم والروح – العقل" وحدة لا يمكن فصلها.

فالعقل (الفكر – الإيحاء) يمكنه أن يؤثر على الجهاز العصبي النباتي (الحيوي = السمبثاوي والباراسمباثاوي = الودي والنظيرودي)، كإبطاء نبضات القلب وحركة التنفس، أو زيادة سرعتهما، كما يمن إحداث تبدلات في حرارة الجسم، وكذلك إفرازات العرق والعصارة المعدية والسعال والقيء والعطس والتثاؤب والطمث والوظائف الجنسية واستقلاب الغذاء وسعة الحدقة والتبرز والتبول، وكل هذه من أعمال الجهاز العصبي الحيوي المستقل، والذي ليس للإرادة تأثير عليه لأنه يعمل بصورة (أوتوماتيكية) بعيد عن مجال سلطتها. فكل انفعال في الجهاز العصبي المركزي يولد انعكاسا في بعض الأحشاء الداخلية والعكس بالعكس.

الأمراض العصبية الوظيفية "Neurosis"

الأمراض العصبية الوظيفية عبارة عن اضطرابات في وظائف الأعصاب أو المراكز العصبية، فكثيرا ما يشاهد الطبيب بين مرضاه من يشكون علة في أجسامهم، أو في أعضاء أحشائهم، دون أن يوجد في أي جزء من أرجاء الجسم أو العضو موضع الشكوى، أي تبدل مرضي يبرز الأعراض التي يشكو منها المريض.

إن ما يشكو منه هؤلاء المرضى ليس وهما ولا إيحاءات كاذبة، بل هو حقيقة واقعة. فقد يشكو أحدهم من تقطع في نبضات قلبه، ويتأكد الطبيب من وجودها بسهولة، ولكنه عندما يتفحص القلب بالتخطيط الكهربائي يجد أنه سالم من كل علة، وليس فيه أية إصابة مرضية تسبب التقطع في نبضاته، وعندئذ يحكم بأن علة تقطع النبض هذه عصبية وظيفية ناتجة عن اضطراب في وظائف الأعصاب أو المراكز العصبية، لا عن وجود تبدلات مرضية (إصابات عضوية) في القلب نفسه.

فالأمراض العصبية الوظيفية منشؤها اضطراب في العصب نفسه، أو أن العصب، أو المراكز العصبية تلعب فيها دور الوسيط، لذلك سميت (نوروتك Neurotic) وهي مشتقة من كلمة (نورون Neuron) وهي المادة العصبية.

ويتكون النورون من الخلية العصبية وامتداداتها، ولكل خلية عصبية جسم في داخله نواة، ومادة عصبية خاصة، وتمتد من جسم الخلية فروع متعددة قصيرة تسمى (دندريت Dendrit أي فروع الخلية) وفرع واحد طويل فقط يسمى (نوريت Neurit وهو العصب، والفروع تؤمن الاتصال بالخلايا العصبية المجاورة، وبالطبقة السبخابية في المخ، وتنقل التأثرات منها وإليها، وأما

العصب فإنه يؤمن اتصال الخلية بالخارج، ينقل التأثرات من الخارج إلى جسم الخلية، أو من الخلية إلى خارجها.

فالخلية العصبية يمكنها أن تتلقى التأثرات (الاستفزازات) من الجسم نفسه، كما يمكن أن تتلقاها من الطبقة السبخابية (العقل).

والتأثير عندما يصل إلى الخلية تصنعه، وتصدره بواسطة العصب واتصالاته إلى جميع أنحاء الجسم وأحشائه. وهذا التأثير المصنع قد يعود بدوران رجعي ويستقر في أحد أعضاء الجسم أو أحشائه، أو في الطبقة السبخابية في الدماغ، بما فيها العقل الواعي والعقل الباطني. وفي بعض الظروف المواتية قد يتكون من هذا الدوران الرجعي حلقة مليئة بالاضطرابات الصحية، وهذه الظروف المواتية، هي التي تكون فيها الخلية العصبية مصابة بسوء التغذية، أو بخلل في عملية الاستقلاب، أو تكون فيه الخلية العصبية مصابة بنقص في دورتها الدموية. مثل هذه الأحوال الغير طبيعية في الخلية لا بد وأن يترك أثرها في الجسم وفي الروح معا، وذلك بظهور أمراض عصبية وظيفية في نطاق الجسم وأحشائه، أو في نطاق الطبقة السبخابية في المخ دون أن يحدث في أي منهما تبدل في تكوينه التشريحي أو في المواد المتكونة منها. وهذا ما يميز المرض العصبي الوظيفي عن المرض العضوي الذي يرافقه تبدلات تشريحية، وتبدلات مادية في موضع المرض؛ وأما أعراض المرض فقد تكون واحدة في كلا الحالتين.

والمرض العصبي الوظيفي قد يكون في أحد أعضاء الجسم أو أحشائه، فيسمى (مرض عضوي وظيفي) أو أنه يكون في الطبقة السبخابية بما فيها العقل الواعي والعقل الباطن، وينجلي بشكل ضعف في الأعصاب، أو أعراض فزع وقلق، أو بشكل أفكار جزرية أو بما يسمى هيستريا.

وهكـــذا فالاضـــطرابات في الفكـــر وفي المـــشاعر والإرادة والمجتمـــع والعقيدة، وغيرها من أعمال العقل، يمكن أن ينشأ عنها مرض عصبي وظيفي في أجزاء الجسم أو في أحشائه، والعكس بالعكس. وفي كثير من الحالات يصعب تحديد المنشأ للمرض العصبي، والتمييز بين أن يكون في الجسم أو في (النفس أو العقل) لذلك يجب معالجة كل مصاب بمرض عصبي وظيفي معالجة جسمية، ومعالجة نفسية معا لضمان النجاح.

ووسائل المعالجة الجسمية للمصاب بمرض عصبي وظيفي، فهي وسائل طبيعية كالراحة، والحركة، والتدليك، والحمامات الباردة والساخنة، وحمامات الشمس، والهواء الطلق، وإثارة الدورة الدموية بالتدليك، كما يجب إتباع نظام غذائي متوازن.

وفي المعالجة النفسية للأمراض العصبية الوظيفية، على الطبيب المعالج أن يميز بين المسببات المنبثقة من العقل الواعي Conscious Mind وبين المسببات المنبعثة من العقل الباطني Subconscious Mind.

أعضاء التوتر

يظهر أن وظائف بعض الأعضاء تستجيب للعواطف أكثر من غيرها من الأعضاء. مثلا، قرحة الأثني عشر تنتج عن التوتر العقلي في بعض الأحيان؛ أما في شخص أخر فإن نفس التوتر ربما سبب حالة الحساسية أو الأكزيما، بينما شخص ثالث ربما استجاب لهذا التوتر بحالة من الإسهال المنقطع.

قائمة الأمراض العصبية الوظيفية تشمل الأكزيما وحمى القش، والحساسية، والقرحة الهضمية، والتشنج المعدي والمعوي، والتبول المستمر، والعقم، والاستفراغ، وانقطاع الطمث، والأكزيما، والصدفية، ونقصان أو

زيادة نبضات القلب وحركة التنفس، وتبدلات في حرارة الجسم، وإفرازات العرق والعصارة المعدية والسعال، واستقلاب الغذاء، وغيرها من العوارض والأمراض المختلفة.

فالعاطفة تسبب ازدياد نشاط الغدة النخامية Pituitary وتحت السريرية Hypothalamus والتي بدورها تؤثر على الجهاز العصبي النباتي (المستقل) Autonomic Nervous System والغدد الصماء Endocrine Glands مسببة اعتلال الصحة الدائم.

قوة الإيحــاء

"اعطني رافعة بطول كاف ودعامة بمتانة كافية، أستطيع تحريك العالم بيدي لوحدي".

أرخميدس

إن نظرية الإيحاء أول من وضعها هو الطبيب الإنكليزي الدكتور جيمس برايد (١٧٩٥ – ١٨٦٠). ولا شك اليوم أن هذه النظرية قد نالها وزن إضافي لأهميتها كواسطة في بعث التنويم المغناطيس.

هناك نوعين من الإيحاء، المباشر وغير المباشر:

النوع المباشر من الإيحاء إيجابي ويؤدي إلى العمل. والنوع الثاني السلبي، والغير مباشر يمنع العمل بإرباك الوعي أو تغطية الاتصال أو الرسالة، بحيث أن قصدها لا يفهمه متلقيها.

إن الإيحاء أو الإيحاء الذاتي Auto – suggestion يرجع إلى الهندوس القدماء. فقد استعملوا الإيحاء الذاتي كواسطة لتحقيق الكمال الأخلاقي. وقد انتشرت هذه الطريقة من الإيحاء الذاتي والتي هي التأثير على ذات الشخص عمدا باستعمال الصور الذهنية، انتشرت إلى بلاد الكلدانيين، بلاد الرافدين، سوريا، مصر، وإلى اليونان، حيث درست من قبل الفلاسفة اليونانيين. وبذلك انتقلت إلى الأخلاقيين اللاتينيين. وفي أواخر القرن التاسع عشر، قام كل من الدكتور كروست لاغراف والدكتور أميل كويه بتطوير المعرفة بحقل الإيحاء الذاتي والإيحاء الجماعي. وكان هؤلاء سلفا سابقين للأسس العلمية التي أوجدها د. برايد، الذي أكد طبيعة التنويم المغناطيسي السيكولوجية.

إن القابلية للإيحاء موجودة خلال ساعات يقظتنا. لكنها، عدلت وضعفت، أو غير اتجاهها بحواجز العقل، قلة الانتباه، وتدخل الحكمة والتمييز.

هذه الآليات تضعف خلال فترة النوم، بينما يقوى ويسيطر الخيال. وتقبل الانطباعات بدون سؤال وتتحول إلى خيالات، إحساس، عمل، وحركة. هذه الحالة الأكثر سهولة للانقياد تسمح للعقل الباطن بأن يكون أكثر سهولة في الاتصال بالإيحاءات المرسلة الواصلة للعقل الواعي الظاهر. وهذا هو العامل الأساسي الذي يجعل الإيحاء عند النوم فعالا في المعالجة العقلية.

من المعروف جيدا علاج الثآليل (الزوائد الجلدية) بالإيحاء والبرهان أن المعالجة بالإيحاء يمكن أن تكون فعالة في علاج الأمراض الوظيفية والغير وظيفية كان اكتشاف ذات أهمية بالغة، لعلاج القرحة، من الضروري ليس فقط معالجة الوضع الفيزيائي للعضو، بل علاج الوضع العقلي للمريض أيضا.

الإيحاء هو فكرة تأخذ تحولا إلى عمل. والعمل أمامنا الآن هو استعمال الإيحاء بصورة جيدة، باعتباره أحد قوى الطبيعة، والتطلع إليه كأداة لتحقيق السيادة الذاتية.

والإيحاء أثناء النوم هو بقوة الإيحاء تحت التنويم المغناطيسي.

هناك حالة سيكولوجية ضرورية لكل الإيحاءات. يجب أن يكون هناك رغبة حقيقية من جانب الشخص في تحقيق الهدف الذي وضعه بنفسه. هذه الرغبة الشديدة هي التي تعمل كحافز لتحقيق هذا الهدف. كما أن هذه الرغبة هي القوة الأساسية التي تؤدي إلى السيادة الذاتية والتطور.

في العصور الماضية قام كثير من المعالجين الشهيرين بالمعالجة وشفاء أمراض عديدة من خلال الاستعمال الماهر للإيحاء بعد عجز أساليب الطب التقليدي عن ذلك.

إن نجاح المعالجين كان جزء كبير منه بسبب ثقتهم الكبيرة بأنفسهم، هذه الثقة نقلت إلى مرضاهم بصورة مؤثرة حتى أنه تم نصف الشفاء قبل بدء المعالجة.

الاكتشاف أن الإيحاء أداة هامة في العلاج والشفاء من الأمراض الوظيفية والغير وظيفية، كان اكتشاف في غاية الأهمية.

نحن اليوم نعرف التأثير المتبادل بين العقل والجسم. فالطب الجسدي النفسي (Psycho – somatic) يعتمد على هذه العلاقة المشتركة بينهما. ونحن جميعا نعرف، مثلا الأعراض الفيزيائية للخوف. يصبح الوجه شاحبا، تتوقف الأطراف عن العمل، يبدأ القلب بالنبض بعنف، ونتعرق بغزارة، وترتبك أفكارنا.

لماذا يحدث هذا؟ يحدث لأن لكل فكرة ما يقابلها من رد الفعل الفيزيائي، ولأن الأفكار أو الإيحاءات تؤثر بقوة على أجسامنا.

هذا يعطينا فرصة لملاحظة كيف أن القوة أو الأفكار أو الإيحاءات تسيطر على أعمالنا الجسمية، وردة الأفعال الجسمية في مجال الشعور واللاشعور.

تتكون عادات العقل والجسم من خلال التكرار المتواصل. وحيث أن قوة شخصيتنا تعتمد على اتجاهاتنا العقلية وعاداتنا، من المهم أن نكيف أنفسنا بتجميع طاقاتنا بأحسن ما يمكن وتحقيق أفضل الفوائد. وهذا ما يمكن عمله فقط بالانتباه الثابت لطرق تفكيرنا ونماذج عقلنا وجسمنا والتي بإمكانها إصلاحنا أو تحطيمنا كما يقول المثل.

ويمكن أن نحصل بالإيحاء الإيجابي المناسب على حالة بناءة من الاتجاه العقلي بحيث أن صفات أخلاقية مرغوبة مثل النظافة، لتصميم، العفة، الثقة، والشجاعة تصبح في سلوك الفرد الدائمة.

وعندما تقترن فكرة وهدف بعاطفة أو دافع قوي تزداد فرص النجاح. لذلك من الضروري أن نحاول السيطرة الواعية على أفكارنا بحيث لا نتعرقل في محاولاتنا لتحقيق أهداف إيجابية بناءة.

من المدهش كيف تتحول الفكرة أو الإيحاء إلى واقع! ربما من وقت ما توقعت مكالمة هاتفية، وسمعت ما ظننت أنه صوت الهاتف يرن، ولكن وجدت أن ذلك الصوت هو وحي من وحي خيالك! إن قوة العقل غريبة، وطلاب الطب قد يستغرقون بعمق في دراستهم للمرض حتى إن عورض المرض تظهر على أجسادهم أحيانا، ولو كانت حالتهم طبيعية.

كما أن ناشر الكذب، يكذب بصورة مقنعة حتى أنه غالبا ما يصدق كذبة، إنه حقيقة. الأفكار قوية حقا! قد تفكر بطعامك المفضل لديك، وترى أن لعابك قد سال في هذا الفكر. إنك تفكر أن جزءا من جسمك يحكك، وحالا تشعر بالإحساس بالحكة. أو ربما ترى أحدهم يتثاءب من النعاس، وهذا الإيحاء قوي بحيث تشعر بمثل شعوره.

هناك قوى هائلة فطرية ملازمة للآراء، الأفكار، والإيحاءات. ومن خلال قوة الإيحاء عرف أن الأعمى استعاد بصره، كما أن الأعرج ألهم المشي.

ولنتذكر أن للإيحاء ثلاثة أركان:

١. الفكرة.
٢. العمل الغير واعي للفكرة.
٣. النتيجة التي هي نتيجة العملية الإيحائية.

وفي الحقيقة يمكن للإيحاء أن يدخل عقولنا الواعية الظاهرة بدون أي مجهود واعي من قبلنا، وحتى أحيانا بتحدي قوة إرادتنا ما يعطي أحيانا آثارا غير سارة. وهذه الحالة قد تسبب صعوبة كبيرة مما يستدعي المعالجة النفسية. وفي هذه الحالة فإن الشفاء بقوة الإيحاء الإيجابية يمكن استعمالها كواسطة لإرجاع الشخص إلى الحالة الصحية الأصلية للعقل.

مبدأ الإيحاء الذاتي

الإيحاء الذاتي يعتمد على مبدأ أن ما نتمسك به بعقلنا الواعي الظاهر يميل أن يصبح حقيقيا بالنسبة لنا. ويميل أن يعاد استدعائه في حياتنا من العقل الباطن. إنه واسطة المراسلة والاتصال بين مستوى العقل الواعي الظاهر والعقل الباطن. ومن خلال الأفكار المسيطرة التي نسمح ببقائها في العقل الواعي الظاهر، فإنه بمبدأ الإيحاء الذاتي تصل إلى العقل الباطن وتؤثر عليه.

إن جميع المؤثرات الحسية التي يتم إدراكها بوساطة الحواس الخمس يوقفها العقل الواعي الظاهر، وربما يسمح لها بالمرور إلى العقل الباطن "ما راء الوعي"، وربما يرفضها العقل الواعي الظاهر بإرادته. وعليه فإن الملكة الواعية الظاهرة تخدم كحارس خارجي للعقل الباطن.

لقد خلق الله الإنسان بصورة جعلت له السيطرة الكاملة على كل مادة تصل إلى عقله الباطن بواسطة حواسه الخمس، ولكن الإنسان غالبا ما لا يستعمل هذه السيطرة.

الإيحاء الذاتي هو الواسطة التي بواسطتها يمكن للإنسان إراديا أن يغذي عقله الباطن أفكارا من طبيعة خلاقة، أو أنه بإهماله يمكن أن يسمح للعقل الباطن أن يتغذى على الأفكار ذات الطبيعة الهدامة.

إن عقلك الباطن يعرف ويعمل فقط على الأفكار التي امتزجت بالعاطفة والشعور. الأفكار والغير مصحوبة بالعاطفة لا تؤثر على العقل الباطن. إنك لن تحصل على نتائج ملموسة حتى تتعلم كيف تصل إلى عقلك الباطن.

المخيلة الخلاقة:

بواسطة ملكة المخيلة الخلاقة، يستطيع عقل الإنسان المحدود الاتصال مباشرة مع العقل اللانهائي. المخيلة الخلاقة: إنها الملكة التي بواسطتها يتم "الحدس" و "الإلهام". وباسطتها يمكن الاتصال بذبذبات الأفكار من العقول الأخرى. وبواسطتها يمكن لإنسان ما أن يتراسل "Communicate" أو يتناغم "Tune"" مع العقول الباطنة للأشخاص الآخرين.

هذه المخيلة الخلاقة تعمل فقط عندما يكون العقل الواعي الظاهر يتذبذب بمعدل سريع، كما يحصل بتحفز العقل الواعي الظاهر بواسطة عاطفة الرغبة القوية.

في محاولة تفسير سلوك الحيوانات، عادة نقول: إن الحيوانات لها"غرائز" معينة توجهها، وتحليلنا لهذه الغرائز نجد أنها تساعد الحيوانات لأن تتلائم بنجا مع بيئتها. وباختصار، فإن الحيوانات لها "غريزة النجاح" أو التلاؤم مع البيئة.

غالبا ما نتغاضى عن حقيقة أن الإنسان بدوره أيضا له غريزة النجاح"، ولكنها أكثر غرابة وأكثر تعقيدا من أي حيوان. ومن جهة أخرى، فالإنسان مميز ومبارك بصورة خاصة من هذه الناحية.

الحيوانات ليس باستطاعتها اختيار أهدافها. أهداف الحيوانات (المحافظة على الذات والنوع)، يمكن القول إنها موجهة مسبقا، ونجاحها آلي محدود بما يلائم الأهداف الموضوعة التي ندعوها "غرائز" تماما مثل آلة الحاسوب المبرمجة مسبقا.

أما الإنسان فعنده شيء خاص ليس للحيوانات مثله، المخيلة الخلاقة. وعليه فالإنسان من بين جميع المخلوقات باستطاعته أن يضع بإرادته عدة أهداف. الإنسان لوحده باستطاعته أن يوجه غريزته للنجاح وذلك باستعمال مخيلته أو قدرته على التصور.

حدد هدفك الصحيح:

هل هدفك الشباب الدائم وقهر الهرم والعيش متمتعا بالجسم السليم والعقل السليم والنجاح والسعادة؟ لإنجاز هذه الأهداف عليك أن تتسلح بالمعرفة الصحيحة بالجسم ووظائف أعضائه والعقل وقوته ومستوياته من عقل واعي ظاهر وعقل باطن والغذاء وخصائصه وتناوله بصورة متوازنة وتجنب الإرهاق والقلق والتوتر.

إن عمرك ليس فترة من الحياة والزمن – بل تفكيرك، وإن تفكيرك يؤثر على جسمك إيجابيا: شباب دائم وصحة وحيوية أو سلبا هرم ومرض.

الشباب، الشباب الخالد حالة عقلية ذهنية. الشباب جذوره في اللانهاية. ولا يهرم ويعجز الإنسان إلا بمنع روحه من الانطلاق وسيطرة الخوف والحسد والغضب والتعصب والشك والعواطف الهدامة بدل الاتجاه الإيجابي من أمل وتفاؤل وحب وتسامح وفهم وشجاعة وحماس.

فكر كل يوم من حياتك أنك تنمو شابا صحيحا ومعافى، إنه تحدي كبير أنك ستكون شابا بصحة جيدة وعافية حتى عندما يصبح عمرك أكثر من مائة عام.

هل بإمكانك أن تعكس اتجاه الساعة وتظهر في الحقيقة شابا جسما وروحا. إني أؤكد لك إنه بالإمكان القيام بهذه المغامرة الناجحة. البقاء شابا فن، وسر هذا الفن في الغذاء المتوازن، العيش الصحيح بعدم مخالفة قوانين الطبيعة، والاتجاه الصحيح للعقل والتفكير.

يقال إن بعض الإغريق عاشوا ٢٠٠ عام وأكثر! بشباب وحيوية نادرة إلى النفس الأخير. وهذا توماس بارك "عاش في لندن ٢٠٧ سنوات!

الإرادة تنسب وتخص العقل الواعي الظاهر، وبالإرادة تستطيع أن تضبط بدرجة كبيرة ما يسجله العقل الباطن، وكم مدى التأثير المسجل عليه. هذا

أمـر مهـم وذلـك لأنـك بإرادتـك تـستطيع الـسيطرة علـى مـا يـدخل إلى عقلـك البـاطن، وتـستطيع الـسيطرة علـى مـا يخرجـه مـن داخلـه! وعنـدما تجمـع طاقـة وسعة العقل الظاهر والعقل الباطن فإنك تحصل على إنجازات غير محدودة.

ما فوق الوعي "Super Couscion Mind":

إن ما فوق الـوعي مـن العقـل البـاطن مركـز الـشعلة المقدسـة في الإنـسان، وهـذا المـستوى مـن العقـل علـى اتـصال مباشـر مـع العقـل الكـوني والـذكاء اللانهـائي. الإلهـام المفـاجئ، البـصيرة، الكـشف، الحـدس، الإدراك عـن بعـد كل هذه القوى والملكات من هذا المستوى من العقل ما فوق الوعي.

إن نشاط مستوى ما فوق الوعي من العقل الباطن يوقظ وينشط أعلـى نـوع من الطاقة في العقل والجسم الإنسان!

عندما ينشط هذا المركز من الذكاء القدسي غالبـا مـا تظهـر كرامـات عند معرفتك الواعية بوجوده في وجودك الباطن.

ويظهــر أن هــذا المركــز يطلــق مــستويات عميقــة مــن العقــل والــروح باستطاعتها أن تعكس قوانين الجسم عند الضرورة ويشفى الغير قابل للشفاء ويتم الحصول على الإنسان الصحيح الكامل في أحسن تقويم.

الإيحــاء
والشفــاء الذاتــي

هل الشفاء الذاتي الذي يحصل بعدما يكون الطب قد رفع يديه هو من الألغاز أو الخوارق، أم أن خطأ ما قد وقع في التشخيص، كما في التحليل المخبري؟

قبل عقدين من الزمن شخص مرض السيدة فرانكي أوغ من بلدة شوكان – ولاية نيويورك، البالغة من العمر اثنتين وأربعين سنة، بأنه نوع لا شفاء منه من أنواع اللمفوم (سرطان في الجملة المناعية اللمفاوية❖. وقد صورحت السيدة أوغ بأنه لا سبيل إلى شفائها من دائها الخبيث، وأن أيامها على قيد الحياة باتت معدودة.

وكانت توصية الطبيب المعالج، أن تباشر تلك السيدة فورا المعالجة الإشعاعية والكيميائية، أملا في تبطيء سورة الداء القاتل. ولكنها رفضت الالتزام بهذه التوصية قائلة: "إنه لا سبيل إلى شفائي على كل حال"!

ولكن بعد بضعة أشهر، أخذ السرطان يدخل طور الهداة والتراجع، مما كان داعيا للدهشة والعجب. وخلال عام واحد كانت كل أعراض الداء قد زالت.

وتقول السيدة فرانكي أوغ اليوم: إني ما أزال حتى هذه الساعة أتمتع بأتم صحة وعافية.

وهذه حالة مماثلة: السيدة مارلين ماك كينا، الأم لأربعة أطفال من مدينة تبروفيدانس – رود آيلاند، على الساحل الشرقي للولايات المتحدة الأمريكية، شخص مرضها بأنه ملانوم خبيث Malignant ومن أخبث أنواع

سرطان الجلد. وبعدها أجرت هذه المرأة الشابة عمليات جراحية عدة، أنبئت بالخبر المشئوم: إن سرطانها نهائي لا أمل بشفائه! وقد رفضت هذه السيدة أيضا تعاطي العلاج الكيميائي، أو تناول الأدوية التجريبية. وقدر أطباؤها بأن شعلة حياتها ستنطفئ بعد أقل من عام واحد.

ولكن بالرغم من مرور تسع سنوات على صدور هذا التشخيص فإن تلك السيدة أيضا ما تزال تتمتع بأطيب صحة.

هل هاتان الحالتان من حالات الهدأة المرضية، من الخوارق حقا، أم أنهما دليل يثبت أن هناك شيئا ما، لم يستطع الطب الحديث أن يفهمه تام الفهم؟

ما من أحد يستطيع الإجابة عن هذا السؤال، ولن هناك شيء هام لا خلاف عليه: لقد أخذ البحاثة الآن يولون قدرا أكبر من اهتمامهم وبحثهم لهذه الحالات المتنامية، من "الهدآت التلقائية" أو "الشفاء الأعجوبي" من أمراض، لا أمل في هدأتها أو الشفاء منها، حسب تقديرات أرقى التشخيصات الطبية العصرية.

وسواء أكانت هذه الحالات الأعجوبية من الشفاء، نادرة أم لا، فإنها تحدث فعلا ولا ريب في ذلك. وهناك حالات موثقة من الشفاء من أشكال عدة من السرطان وغير السرطان التي تتراوح بين الداء السكري والثآليل بدون علاج! وحقيقة حدوث هذه الحالات الشفائية الأعجوبية، توحي للعلماء بأن جسم الإنسان قد يكون قادرا حقا على اختراع معجزات خارقة عن الشفاء الذاتي.

يبدو أن بعض العلماء يفضلون أن يطلقوا على حالات الشفاء الذاتي هذه، اسم ألغاز بدلا من خوارق، لأن الألغاز قابلة للحل أحيانا.

بينما بعضهم الآخر يعتقد بأن الأسرار الكامنة وراء هذه الألغاز قد أخذت تتكشف. ومن هؤلاء الدكتور اندرو ويل، أستاذ الطب بجامعة أريزونا

الـذي يقـول موضـحا سـبب اعتقـاده: «في ظـني أن لـدينا مـن الأدلـة مـا يكفـي للتأكيد بأن في أجسامنا قوة طبيعية قادرة لأن تشفي نفسها بنفسيها»!

وتثني الدكتورة كاريل هيرشبيرغ الباحثة الطبية الأمريكية على هذا القول، مستشهدة بما توصلت إليه من نتائج لأبحاث قامت بها على مدى ثماني سنوات من دراسة ما تنشره الصحف والمجلات الطبية وشتى المؤلفات التي تزخر بها رفوف المكتبات، عن حوادث الشفاء الخارقة. وقد تمكنت هذه الدراسة من الوقوع على أكثر من عدة مئات من الحالات المؤيدة بالوثائق، وعلى آلاف من المراجع التي تتحدث عن موضوع الشفاء التلقائي من أمراض كثيرة، ترجع إلى عام ١٨٤٦، هذا فضلا عن حالات أخرى غير مسجلة في السجلات والمراجع الطبية.

وتعتقد الخبيرة الدكتورة هيرسبيرغ بأن الأطباء الذين تمر بهم حالات من هذا الشفاء التلقائي، ربما كانوا يردون أسرار الشفاء، إلى حدوث أخطاء في التحاليل المخبرية، أو على وجود سوء تشخيص مبدئي، لذا فإنهم لا يعيرون هذه المسائل أي اهتمام.

وعلى كل حال، فإن جمع وتصنيف هذه الحالات من الشفاء التلقائي تتجاوز مسألة مجرد تصنيف حوادث طبية أعجوبية خارقة. فهي أكثر من ذلك. إنها وسيلة تدعو إلى التعمق في فهم الكيفية التي تعمل بها أجسامنا. وكلما ازداد فهم الطب لهذه الكيفية، ازدادت مقدرة الأطباء على معالجة الأمراض المختلفة المتعددة.

نظريات المرض المتحول

هناك نظريات عديدة تتحدث عن الأسباب التي تجعل مرضى مصابين بأمراض خطيرة يتعافون من أمراضهم بغتة. يعتقد بعض العلماء بأن هناك أنواعا معينة من السرطان تظل على الدوام تسكن الجسم بدون أن تصل إلى

حد تسببها في إلحاق الأذى بالجسم المضيف. وهذا الكلام ربما كان ينطبق على سرطان البروستات. ففي دراسة سويدية أجريت في عام ١٩٩٢، تبين أنه من مجموع (٢٢٣) شخصا، لم يعالجوا سرطان مبكر للبروستات، لم يتوف من هؤلاء أكثر من تسعة عشر شخصا، خلال عشر سنوات من التشخيص. وعلى أساس هذه الدراسات ودراسات أخرى، يعتقد بعض الأطباء الآن، بأن الرجال المصابين بحالات نمو سرطان البروستات البطيء النمو، عليهم أن يتحاشوا العلاج العنيف الباضع! غير أن أطباء آخرين يعترضون على هذه التوصية.

وتشير الدكتورة روز باباك أستاذة الأمراض الخبيثة بكلية الطب في جامعة نيوهافن – كونيتيكت، إلى أنه في هذه الأيام لا توجد فرص كافية لرؤية ما يحدث للمرضى بسرطان البروستات، إذا تركوا مرضهم بدون علاج. فكل الناس اليوم حريصون على عدم إهمال أمراضهم وإنما يبادرون إلى معالجة أنفسهم فور صدور تشخيص بوجود هذا المرض.

وهناك نظرية ثانية حول موضوع الشفاء التلقائي تقول أن هدأة الداء بدون علاج، قد تحدث على أثر تعرض المريض لحالة تحفز جملته المناعية على العمل بأقصى طاقتها. وقد أجرى عدد من جراحي شيكاغو في الستينات من القرن الماضي، دارسة تعتبر الآن كلاسيكية، على (٢٠٢) من حالات الهداة التلقائية. وقد تبين لأولئك الدارسين أن معظم حالات الشفاء التلقائي، قد سبقتها هزات عاطفية عنيفة كانت ناتجة عن أخذ خزعات أو إجراء جراحات. وتكهن أولئك الخباء أيضا أن هذه الوقائع قد سببت للمرضى رضوضا عاطفية عنيفة، أثارت جمله المناعية الطبيعية إلى حد جعلها قادرة على قهر الداء نفسه من أصوله.

وذكر بحاثة آخرون عبر السنين أن هناك حالات مرضية أخرى عديدة يمكن أن تسبب شحذ قوى الجمل المناعية عند مرضى مصابين بأمراض خطيرة كالسرطان ونحوه، وهذه الحالات المرضية المقوية للمناعة، متعددة مثل حمى التيفوئيد والنزف الدموي الشديد والغيبوبة والالتهاب الرئوي والحصبة

الألمانية وسن اليأس أيضا. فهذه الحالات قد تقدح شرارة الشفاء عن طريق إثارة تدفق هورموني أو إحداث تبدلات في الجملة المناعية بالجسم. ولأسباب لم يستطيع أحد فهمها حتى الآن، يبدو أن أكثر حدوث هذه "الخوارق" يتم في أنواع معينة من الأمراض الخبيثة: سرطان الكلية، سرطان ميلانوم، سرطان الجملة المناعية وسرطان الخلايا العصبية الذي قد يصيب الرضع.

قوة الجملة المناعية

الأدلة على أن الجملة المناعية الطبيعية بالجسم تؤدي دورا رئيسا في مقاومة السرطان، قد اكتسبت قوى الإقناع، بحيث جعلت كبير القسم الجراحي في المعهد القومي الأمريكي للسرطان، يكرس مدة طويلة من حياته العملية، على دراسة مسألة العلاج المناعي – معالجة مرضى السرطان عن طريق حقنهم بخلايا مأخوذة من جملهم المناعية، بعد شحن هذه الخلايا بمواد تساعدها على النماء قوة وعددا.

لم يركز هذا الجراح طريقته العلاجية هذه على أساس من فراغ، وإنما تحول إلى هذه الطريقة منذ أكثر من ثلاثين سنة، مستوحيا طريقته العلاجية منذ أكثر من ثلاثين سنة، مستوحيا طريقته العلاجية من حالة خبرها في مريض كان منذ بضع عشرة سنة مصابا بسرطان في المعدة والكبد. وقد أجريت لذلك المريض عملية جراحية في حينه. ولكن الجراحين لم يتمكنوا من استئصال كل الأورام الخبيثة وأعيد المريض البالغ من العمر ثلاثا وستين سنة، إلى منزله لكي يموت بهدوء.

ولكن عاد ذلك المريض إلى طبيبه وهو يشكو من آلام بطيئة تستدعي إجراء عملية جراحية لاستئصال الصفراء. وكان من الطبيعي أن يبدأ الجراح عمله متخيلا أن يجد في بطن المريض كدسا من الأورام الخبيثة. ولكنه لم

يجد أثرا للسرطان، فقد شفي الجسم تلقائيا من أورامه السرطانية الميئوس من شفائها.

العقل يحدث تبديلا على مسرى المرضى في الإنسان

من أكثر مجالات البحث إثارة للاهتمام في حقل الشفاء الذاتي (التلقائي)، مجال العقل، الذي يركز على دور الذهن في تسريع عملية الشفاء عن طريق تقوية الجملة المناعية.

لقد استبعد هذا المجال في السابق واعتبر وهما لا يستطيع الصمود للواقع، إلا أنه قد تم التسليم بوجود دور هام للعقل مساعد على الشفاء. والحقيقة أن فرعا جديدا هاما قد استحدث مؤخرا هو "علم المناعة النفسية العصبية" Psyeho Neuroimmunolgy. وهذا الفرع قائم على النظرية القائلة أن مواقف الناس وعواطفهم مرتبطة بأجسامهم ارتباطا ما، أي بأدمغتهم وأعصابهم وغددهم الصم وجملهم المناعية.

وقد ثبت أن لكثير من المواد الكيميائية الدماغية تأثيرا على الجملة المناعية، مسببة للإنسان أحاسيس شتى من بهجة أو حزن... الخ. وهناك أدلة آخذة في الازدياد، بأن للحالات النفسية والروحية للإنسان تأثيرا يمكن أن يحدث تبديلا على مسرى المرض في الإنسان.

نظام تعــاون

بين الجهاز العصبي والجهاز المناعي لمقاومة المرض

يقـول الـدكتور "فرانـز انجلفنغـر" رئـيس تحريـر المجلـة الطبيـة الإنجليزيـة السابق: إن ٨٥٪ من الأمراض التي نذهب إلى الطبيب لمعالجتها، يمكـن للجسم أن يعالجها بنفسه دون تدخل طبي.

ويقـول د. هربـرت بنسـون "الأسـتاذ في كليـة الطـب جامعـة هارفـارد: عـن الترسـانة الطبيـة مـن دواء وتقنيـة لا تمكـن الأطبـاء مـن عـلاج أكثـر مـن ربـع الأمراض التي تصيب الإنسان، وبقية الأمراض إما أن تشفى بنفسها أو لا عـلاج لها.

ولا يوجد طبيب لم ير أو يسمع عن حالات شفاء مرض ما دون سـبب طبي واضـح، لكـن مثل هـذه الحـالات، لم يتوقـف عنـدها الأطبـاء، لدراسـتها، إمـا لزحمة العمل أو إرجاع الأمر إلى ظروف خاصـة لم يفهموهـا وبالتـالي لم يـدققوا بالبحث عنها.

إن الشفاء الغامض لكثير مـن الأمـراض كـان يحـدث دومـا منـذ أن وجـد الطب والدواء، لكـن أحـدا لم يتوقـف عنـد تلـك الظـواهر الـتي يرجعونهـا عـادة لأسباب مختلفة غير علمية أو طبيعيـة. يقـول الـدكتور "نورمـان كـوزني" إنـه في بداية عقد الثمانينات من القرن العشرين، قـد اسـتثارته هـذه الظـاهرة، فحـاول أن يجد كيف يمكن للجسم البشري أن يعالـج نفسـه ويشفيها سـواء مـن جـرح إصبع أو التهـاب مفاصـل أو اضـطراب في المعـدة أو نزلـة بـرد وحتـى مـن أمـراض كبرى كالسرطان، لكنـه وجـد نفسـه في طريـق مسـدود. هنـاك جهـاز خـاص للشفاء الذاتي لم تأت على ذكره فهـارس كتـب الطـب أو قواميسه ومجلاتـه، ولا يوجد مدخل خاص لجهاز العـلاج الـذاتي Self Healing System مـع أن

هناك مداخل لجميع أجهزة الجسم المختلفة، ليس هناك إلا عناوين تندرج تحت أجهزة أخرى مثل "الجهاز المناعي" Immune System أو تحت اسم الخلايا التي تتحد لمقاومة مرض ما، وبدا له الأمر غريبا ألا يكون هناك باب خاص لنظام العلاج الذاتي بالرغم من أهميته.

The Healer Within

"الشافي الداخلي" عنوان كتاب مؤلفيه – ستيفن لوك ودوغلاس كوليجان – متخصصان في موضوع الشفاء الذاتي"، ويكشف المؤلفان لأول مرة في العصر الحديث عن أهمية وتناغم العقل والجسم لمقاومة المرض والتحديات الصحية الخطيرة التي تواجه الإنسان، خاصة التعاون بين الجهاز العصبي والجهاز المناعي في نظام علاج ذاتي غير مرئي للقضاء على الأمراض. ويبدو من خلال هذا الكتاب أنهما يركزان على انبثاق علم جديد في الطب ما زال في بداياته، يسمى PIN اختصار لـ Psycho Neuro Immunology المكونة من ثلاث كلمات Psycho بمعنى النفس و Neuro الأعصاب و Immunology علم المناعة.

العقل يعالج الجسد

لقد تنبه الأطباء منذ زمن، إلى عنصر شفاء لا علاقة له بالدواء ولا يبوح بسره لا إلى التحاليل الطبية أو الفحوص المجهرية أو الاختبارات المعملية، عنصر له علاقة بمخ الإنسان وعقله وحالته النفسية. فهناك جزء من مخ الإنسان يؤدي لخلق ردود فعل لدى الجسم ضد المرض. وقد وجد هذا الفهم منذ "أبقراط" بل وما زال يعتقد به في الصين فيما يسمى Fuzheng لكنه يعتبر في العصر الحاضر من الأمور الشعبية (الفلكورية)، خاصة منذ قال "ديكارت" كلمته الشهيرة إن الإنسان مكون من جهازين: العقل والجسد

ودراسة كل منهما تحتاج إلى طرق مختلفة. ومن يومها، ومنذ عصر النهضة، بدأ التقدم العلمي بالتجريب على الجسم البشري لمعالجته من الأمراض بمعزل عن العقل وعلاقته بهذا العلاج، مما أدى إلى كل هذه الاكتشافات الطبية مع كم هائل من المعلومات والتكنولوجيا الجديدة في مئات من الكتب والمجلدات، بحيث لم يستطع الكثيرون متابعة هذا الاتجاه حتى في الفروع التي يتخصصون فيها.

ومن الحالات المرضية التي يستعرضها د. لوك ود. كولبيجان والتي شفيت بشكل غامض ودون سبب واضح الأمثلة التالية:

استوقفت الدكتورة برونو كلوجفر حالة مريض بالسرطان في جهازه اللمفاوي، وكان في مراحله المتأخرة ولم يبق له سوى أيام ويموت. وكان هناك علاج جديد ستجري تجربته على بعض مرضى السرطان هو: "الكروييبوزني Krebiozen"، وتحت إلحاح المريض وافق الطبيب على تجربة العلاج عليه مع عدد آخر من المرضى. ولم تأت نتيجة العلاج بفائدة إلا مع هذا المريض، الذي زالت أورامه السرطانية وشفي تماما تقريبا.وحين أعلن في المجلات الطبية عن فشل هذا الدواء، وعرف المريض بذلك، انتكست حالته وعادت الأورام ثانية ودخل المستشفى، فأخبره الطبيب أن هناك علاجا متطورا أنتج من هذا الدواء، وحقنه به، فشفي تماما مع أنه لم حقنه إلا بماء مقطر. ومن هنا بدأ الطبيب دراسته على جهاز الشفاء الذاتي في جسم الإنسان.

يقول أحد الأخصائيين في الجهاز المناعي لجسم الإنسان: "أعرف بالتأكيد أن هناك تأثيرا من المخ في جهاز المناعة، لكني لا أستطيع القول كيف يتم ذلك، ولا يمكنني أن أحدد الطريقة العلمية لهذا التأثير حتى أثبتها وأسيطر عليها".

جهاز المناعة ليس له مركز محدد

إن المتخصصين في جهاز المناعة قلقون من هذه الظواهر والحالات التي تشفى بشكل غامض ودون سبب واضح، وإن حاولوا تجاهلها لأن لديهم الكثير من الأسئلة الفسيولوجية المحضة التي عليهم أن يجيبوا عليها، خاصة أن جهاز المناعة من الأجهزة المراوغة التي ليس لها مركز محدد معروف كبقية أجهزة الجسم، فالجهاز التنفسي مركزه الرئتان، والجهاز الدموي مركزه القلب، والجهاز العصبي مركزة المخ، أما الجهاز المناعي فهو يتحدى الوصف التشريحي العادي "إنه كحقيبة جواله من الخلايا دون تشريح ثابت" كما وصفه أحد الأطباء.

يقول الدكتور "سيراف" الحائز على جائزة نوبل وأستاذ علم الأمراض (الباثولوجيا) في جامعة هارفارد: "علم المناعة من أكثر العلوم تعقيدا، والأكثر تعقيدا منه هو دراسة كيفية عمل المخ". وهو علم حديث، ما عرف في ربع القرن الأخير عن جهاز المناعة أكثر مما عرفه الإنسان في آلاف السنين الماضية، وما زالت الألغاز كثيرة، وما زلنا بعيدين عن الفهم الكامل لعمل هذا الجهاز لتعقده وتركيب أجزائه، والعلاقة بين المخ وهذا الجهاز تثير كثيرا من الأسئلة.

جهاز المناعة وذاكرة خلاياه

إن جهاز المناعة السليم ظاهرة رائعة من الظواهر الطبيعية التي أبدعها الخالق، وهو مبرمج ليتعرف أي خلايا غير خلايا جسده أو غريبة عنه ليقوم بتدميرها، وأهم ملمح في هذا الجهاز العجيب هو ذاكرته، فإذا تعرف مرة على عدوى وأنتج لها ما يقضي عليها، فهو لا ينسى أبدا هذه التجربة، فمن مواجهة واحدة يتعلم أن ينتج أسلحة كيماحيوية خاصة للقضاء على العدوى. ومن هنا تأتي فائدة التطعيم ضد الأمراض، وما سبب تكرار العدوى الخاصة به.

تولد الخلايا المناعية في نخاع العظام، يحمل الدم نصفها إلى الغدة الصعترية Thymus تحت عظمة الصدر، وهي مصدر القوة الهرمونية، فتقوم بتحويل هذه الخلايا إلى نوع يطلق عليه T- cells، وتعرف هذه الغدة الآن بأنها هي التي تحول خلايا المناعة الوليدة على خلايا قوية. وهذه الخلايا هي خط الدفاع الأول في الجسم ضد أي شيء غريب يدخله، كما تقوم بحماية الجسم من السرطان، مثلا، بتدميرها الخلايا غير الطبيعية قبل أن تقوى، كما أنها تضبط إيقاع الجهاز المناعي.

يتكون الجهاز المناعي من:

١. خلايا T وهي عدة أنواع:

أ. خلايا T المساعدة Helper T- cells وهي التي تأمر بالهجوم وترفع من مقدرته.

ب. خلايا T المثبطة وهي التي تأمر بتوقف الهجوم عند التغلب على الدخيل.

ج. خلايا T القاتلة Killer وهي التي تدمر الخلايا السرطانية التي تحاول الخروج على نظام الجسد، كما تدمر الخلايا التي أصيبت بالمرض.

وكل ذلك يتم عن طريق إشارات كيمائية تسمى Lymphokines وخلايا T هذه التي يهاجمها فيروس الإيدز ويدمرها، خاصة الخلايا المساعدة التي يملك منها الفرد ضعف عدد الخلايا المثبطة. وحين الإصابة بمرض الإيدز ينقلب الحال فتصبح الخلايا المثبطة أكثر من المساعدة.

٢. خلايا ب B.cells وهي مساعد أساسي في سرعة الاستجابة لطلبات جهاز المناعة، وهي مهمة لقدرتها السريعة بلحظات في تصنيع المادة المضادة التي تحارب الفيروسات والميكروبات والجراثيم، فحين تتسلم الإشارة بنوعية المادة التي يفرزها العدو تتضاعف أعدادها بسرعة عن طريق الانقسام الذاتي وتبدأ بإفرازها المضادات الموجهة للدخيل ثم تتحول إلى خلية بلازمية، هذه المضادات تتصرف بعدة طرق: بعضها يبطل مفعول السم الذي تفرزه البكتيريا الغازية،والبعض يحاصر البكتيريا ويذيبها.

٣. الخلايا الملتهمة Phago cytes واسمها مشتق من اليونانية بمعنى يأكل. بعضها يحاصر الغزاة ويلتهمها، وبعضها الآخر مختص في التهام نتائج المعركة من الموتى، ولها مهام أخرى، مثلا عند الامتناع عن التدخين تتوجه هذه الخلايا إلى الرئتين وتلتهم ما علق بالشعب الهوائية من آثاره.

٤. Null Vells هذه خلايا مناعية اكتشفت في أواخر السبعينات من القرن الماضي وهي مثار اهتمام الباحثين في العلم الجديد PIN. فهي قاتلة بالفطرة وما زالت لغزا حتى الآن، ومن وظائفها الغريبة أنها تستطيع تعرف الخلايا الشاذة في الجسم قبل أن تبدأ شذوذها أو تلك التي تسبب ورما... وذلك دون خبرة سابقة، فتقتل هذه الخلايا بصمت دون أن تسبب بأي ضرر للخلايا المجاورة وبالتالي للجسم.

٥. Mast Cells خلالا مناعية مهمة وهي نصف شفافة وشبه كروية، مليئة بحبيبات عبارة عن مادة كيماحيوية مركزة مكونة من: الهيبارين Heparin والسيروتونين Serotonin والهستامين Histamine.

لقد اهتم الباحثون في علم PIN بمادة الهستامين بصفة عامة، هذه الخلايا مركزة في الجلد والعينين والأنف والفم والرئتين والأمعاء، وتلعب دورا مهما في الحساسية. فمادة الهستامين قوية بدرجة هائلة وإذا أطلقت من هذه الخلايا فقد تسبب الوفاة. فإذا كان الجسم حساسا لمادة ما، مثلا سم النحلة، فإذا دخل هذا لاسم الجسد تقوم هذه الخلايا بإطلاق الهستامين مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم وحدوث أزمة قلبية. ورد فعل هذه الخلايا سريع يتم في ثلاثين ثانية. والسؤال المهم هل كل هذه الخلايا تتصرف من تلقاء ذاتها أم أنها لها علاقة بأجهزة الجسم الأخرى؟

ساعة حيوية

لقد كان الاعتقاد حتى سنوات قليلة ماضية، أن الجهاز المناعي يعمل مستقلا بذاته عن أجهزة الجسم الأخرى، وذلك بعد عزل بعض الخلايا المناعية في أنابيب اختبار ووضع بعض الأعداء الطبيعيين معا - فيروسات وبكتيريا - فتصرفت هذه الخلايا كما تتصرف داخل جسم الإنسان.

لكن التجارب والأبحاث أثبتت العكس بعد ذلك. فالبحوث المتقدمة بالمجاهر الالكترونية وبطاقات الإشعاع الكيماوية والأدوات الخاصة بالجينات أثبتت أن وراء جهاز المناعة قوة لا علاقة لها بالمناعة، تشكل وتطور وظائف النظام المناعي، وأن هذا الجهاز يعمل حسب ساعة بيولوجية داخلية وأخرى خارجية، فيكون في أضعف حالاته الساعة الواحدة بعد منتصف الليل، ثم ترتفع قدراته ليصل إلى أعلى نقطة الساعة السابعة صباحا، كما تقل قوته عن معدلها بعد الظهر وفي المساء. وهذا يفسر جزئيا اختلاف تأثير الأدوية الخاصة بالجهاز المناعي في أوقات اليوم المختلفة كما تتأثر قوته وضعفه بنوع الغذاء، فالغذاء المحتوي على الزنك والفيتامينات يقوي الجهاز المناعي، فهي تكون أساسيا هذا الجهاز. كما أن الآثار الجانبية للأدوية التي نتناولها - خاصة

المضادات الحيوية – تؤثر سلبيا فيه. كما أن قوته تضعف بعد سن الستين خاصة خلايا T.

وقد ثبت أن الاكتئاب والحزن ولتوتر يضعف من قوى الجهاز المناعي، وأن الأمل والحب والهدوء النفسي يقوي من إمكاناته وحيويته بدرجة كبيرة.

وقد ثبت أيضا أن هناك تأثير بالفعل من المخ في الجهاز المناعي، والأسئلة الصعبة هي: كيف يفعل المخ ذلك؟ وما هي الحالة التي ينبغي أن يكون عليها العقل ليتمكن من فعل ذلك؟ ثم هل يمكن السيطرة على هذه القوة العقلية المؤثرة في الجهاز المناعي؟

من هنا فإن على العلماء والباحثين في علم PIN أن يضعوا في اعتبارهم عدة نقاط للتغلب عليها:

- الإعلان أن جهاز المناعة خارج أي سيطرة من أي جهاز آخر في الجسم.
- الإعلان أن العقل يمكنه السيطرة على الطريقة التي يحمي بها الجسم نفسه، والتنكر لما يشير أن جهاز المناعة يعمل دون مساعدة.
- أن يعرفوا بالضبط أين مقر العواطف والفكر، فمن هناك تأتي السيطرة على الجهاز المناعي.
- أن يكتشفوا الطريقة التي يعمل بها هاذان الجهازان – العصبي والمناعي– وما هي الرابطة أو الروابط التي تصل بينهما.

للآن ليس هناك وسيلة علمية دقيقة لقياس قوة الجهاز المناعي لدى فرد من الأفراد، وكل ما يمكن عمله إجراء عدة اختبارات مختلفة كل منها يقيس عنصرا محددا ليعين فاعلية الجهاز المناعي جزئيا.

هذا، وقد أثبتت الأبحاث والتجارب العديدة التي أجريت أن الجهاز المناعي لا يعمل في فراغ بيولوجي، وأنه حساس للمؤثرات الخارجية، كما برهنت التجارب التي أجراها د. "روبرت أور" إمكان التأثير في الجهاز المناعي

بتقويته أو بإضعافه بوسائل لها علاقة بالمخ، كما ثبت أن تدمير الغدة الصنوبرية يوقف هذا الجهاز عن العمل.

كيف تتم العلاقة بين الجهاز العصبي – المنتشر في كل جسم الإنسان ومركزه المخ – والجهاز المناعي؟ وما أهمية الأعصاب في هذا الجهاز؟

يبدو أنه بدأت تظهر احتمالات شرح كيفية اتحاد المخ والعقل مع الجهاز المناعي لجعلنا مرضى أو أصحاء. كما أن الكثيرين بدأوا يضيقون بالعلاج عن طريق الكيماويات والآلات والكهرباء والأسلاك والأنابيب وما شابه، وبدا الإقبال على العلاج بالطرق والأساليب الجديدة دون تدخل علاجي كيميائي أو إشعاعي – فيما يسمى بمجموعات العلاج العقلي – Mind Body Groups وقد كانت النتائج مدهشة في معظم الأمراض تقريبا في السرطان إلى السكري والروماتزم بأنواعه وغيرها.

الإيحاء يشفي أو يمرض،
يشقي أو يسعد، يغني أو يفقر

كل إنسان يرغب في أن يكون متمتعا بصحة أكمل وحيوية أكثر، كما يرغب أن يكون أسعد حالا وأشجع وأقوى مما هو عليه.

لقد أظهرت الأبحاث المنظمة والمعتمدة على ملاحظة العقل، أن العقل الإنساني لديه قدرات خارقة تفوق القدرات المعروفة للشخص العادي. ومن هذا الكشف والمنطلق ينبع سر النجاح الذي يعتمد على تدريب أنفسنا في أن نستمد منها ونطلق القوى الكامنة في أعماقها، لتساعدنا في التقدم والنمو والتمتع بالصحة والحيوية والسعادة والنجاح.

إن سر هذا النجاح يعتمد على فهم لأنفسنا، فقد تبين للعلماء أن الجهاز العصبي يمكن أن يتأثر بالقوة العقلية. فعلينا أن نعمل بحماس لتحقيق أهدافنا السامية ونمو أجسامنا صحة وحيوية وشباب. كما ينبغي إزالة الاتجاهات السالبة من عقلنا وتفكيرنا، وزرع بدل منها اتجاهات وأهداف إيجابية هي الأنموذج الذي نرغب في تحقيقه من صحة وعافية سعادة ونجاح وشباب دائم.

لقد قال الفيلسوف سقراط قبل أكثر من ألفي سنة لمعاصريه: «أرجو أن لا أعمل إلا شيئا واحدا وهو إقناعكم، كبارا وصغارا أن لا تفكروا بأشخاصكم، أو أملاككم، بل اعتنوا قبل كل شيء بتحسين الروح، وسموها».

الدماغ والعقل عالم غامض، يتجاوز حدود المعرفة، إنه كون عجيب، فما هي تلك المادة البروتينية، تلك الكتلة الهلامية الرمادية التي تعي ذاتها؟ إن الدماغ عضو كبقية أعضاء الجسد. لكنه يختلف عنها في كونه يولد أفكارا. ولكن ما هو العقل؟ ما هو الفكر؟ من أنا؟

هـذه أسـئلة أسـاسـية يطرحهـا المـرء علـى نفـسه والـكـل يقـف منهـا موقـف دهـشة. كـيـف أن ذلـك المـزيج العجيـب مـن الأعـصاب واسـطة لتولـد الأفـكـار والعلوم والفنون والحياة.

في أعمـاق العقـل البـاطن يكمـن جـوهـر الحيـاة، بقوتـه اللانهائيـة الـتي وضعت بين أيدينا. وإن كل إنسان يستطيع استعمال هذه الطاقة – طاقة الحياة وجوهرها العقل الباطن – لتخدم ما يريدها عقله الظاهر الموضوعي الشعوري من رغبات وأهـداف. فما علينـا سـوى فهـم هـذا الجـوهـر الخـلاق والعمـل بتنـاغم وانسجام معه.

بهـذا الفهـم يـستطيع الإنـسان تحقيـق مـا يرغبـه ويهـدف إليـه مـن صـحة وسـعادة ونجـاح وسـلام. كـل هـذا يعتمـد علـى فهمنـا وتطبيقنـا إلى هـذا "المبـدأ الكـوني" مبدأ الحياة التي هي خلف كل شيء في الوجود.

هذا الكتاب الذي بين يديك قد كتب لإعطاء كل إنسان فهما أعمق إلى إمكاناته الخفية ولبيان الطريق إلى استعمال الطاقة اللانهائية الكامنة في أعماقنا والمحيطة بنا.

مـا عليـك إلا العمـل بانـسجام وتنـاغم مـع جـوهـر الحيـاة (العقـل البـاطن الخفي) وسيصبح ملـك يـديك. وبواسـطته تتغلـب علـى الأحـوال والـصعوبات الـتي تواجهها كل يوم، كما يمكنك الحصول على ما تحتاجـه لـصحتك وسـعاتك وإرشادك إلى الطريق الصحيح المستقيم.

إذا كان جوهر الحياة، من القوة بحيث ينمي صدفة، أو مخلب، وبحيـث يمكن أنواع الكائنات الدنيا مـن العيش والحيـاة، فكـر مـا يمكنـه أن يعمـل لـك، أنـت أسمـى أنـواع الحيـاة علـى الأرض. إنـك مخلـوق لـك أن يعمـل لـك، أنـت أسمى أنواع الحياة على الأرض. إنك مخلوق لك عقل يمكنـك مـن الفهـم ولعمـل بتنـاغم مـع جـوهـر الحيـاة، حيـث يعمـل محققـا أهـدافك نجاحـا وصـحة وحيويـة وشبابا. فهو يعمل حسب رغبة وتوجيه عقلك الظاهر الشعوري.

استعمل عقلك بجميع مستوياته، وثق بقدراته، فستجده أهلا للثقة، فالعقل الباطن يعطي أفضل ما لديه بثقتنا به. وهو يعطي الصحة والحيوية أو العجز والمرض، والغنى والنجاح أو الفقر والفشل. والعقل لديه من القوى والطاقات الكامنة ما يفوق التصور والخيال. كما لديه من الإمكانات والقوى لمقاومة أي مرض.

كتب الجراح الشهير السير هنيج أوغلري: «الرجل السعيد لا يصيبه السرطان أبدا. الحالات الأولى التي غالبا ما يبدأ هجوم السرطان فيها كانت بعد كارثة ما: الانفصال بعد علاقة حميمة، كارثة مالية، أو حادثة ما، هذه من الحالات العديدة التي توحي أن قوى ضابطة كانت تمنع انتشار السرطان قد أزيلت».

لقد ثبت أن للقلق والخوف كثير من الآثار المضاعفة على عدد كبير من الأمراض البدنية، في حين أن الطمأنينة تعين على جميع العمليات الشفائية. كما أن الدعاء والذكر علاج نفساني يقوي النفس، ويخفف من آلامها وأحزانها بسبب ركونها إلى خالقها الذي يستجيب دعاءها ويخفف من آلامها.

في التوتر والضغط يكمن جذور كل الأمراض الحديثة: أمراض القلب، قرحة المعدة، السرطان وغيرها. هذه الأمراض ما هي إلا نتيجة عدم التلاؤم مع التوتر لمدة طويلة من الزمن، وعدم القدرة على التسامي فوق الفشل والإحباط الذي يواجهنا كل ساعة وكل يوم.

الحيوية، التوازن، الاسترخاء العميق،والنقاء...

هذه هي الأسس في خلق وحفظ حالة صحية في العقل والجسم إن الصحة والمرض رهن فكر وشعور ونفسية الفرد.

والفكر يمكن أن يسبب المرض والشفاء منه على حد سواء. كما أن آخر الدراسات والتقارير تقول إن ٨٥٪ ممن يترددون على العيادات الصحية يشكون أمراضا أسبابها نفسية.

وجاء العلم الحديث ليؤكد الحقائق التي قال بها الحكماء والعلماء قبل مئات السنين والذين لم يكتفوا بالتصريح بل وضعوا المعادلات والأنظمة والتمارين، وأوصوا بأنواع الأكل وطرق العيش ونمط التفكير وتوجه الشعور والعقل ليتغلب الإنسان على الاعتلال والمرض.

فهم أدركوا قوة التفاعل بين العناصر الأساسية المتداخلة والمتفاعلة في تركيب الإنسان وهي النفس بجميع مستوياتها الواعية واللاواعية، الجسم وعناصره المرئية وغير المرئية من طاقة حيوية بالإضافة إلى الفكر.

خلق الله الجسم البشري في أحسن تقويم، وفي كل خلية من الجسم دماغ DNA وجهاز أنزيم مهمته إدارة شؤون تلك الخلية ونقلها إلى الوضع الصحي المثالي. لدى تناول الأطعمة الطبيعية يقوم جهاز الخلية بالتنسيق مع الدماغ المركزي بتحويل ذلك الغذاء إلى طاقة. وعبأ سبحانه الغذاء الطبيعي والجسم الحي بالأنزيمات والفيتامينات القادرة على تشغيل الخلايا في عملية التحليل والهضم والتخلص من الفضلات والسموم.

اختياراتنا غير الحكيمة هي التي أدت بصحتنا الجسدية والعقلية والنفسية والروحية إلى الهاوية التي يعيشها إنسان العصر الحديث. عملية أخذ الغذاء الصحي هي عملية النمو، ونحن كمخلوقات حية ننمو يوميا. ولكن في غياب الغذاء الطبيعي المتوازن تختل عملية الخلية وتبدأ المرحلة المضادة للنمو من عجز ومرض وهرم.

سـوء التغذيـة وحياتـا الحاليـة المعرضـة للأحـداث المتلاحقـة والتقلبـات السـريعة المفاجئـة والـصدمات تـؤثر تـأثيرا كـبيرا علـى حالتنـا النفـسية وعلـى جهازنا العصبي الرقيق الحساس.

فيحدث اختلال في الهرمونات والمحفزات العصبية التي تؤثر على الجهاز المناعي الذي هو جهاز حماية الجسم.

وعندما يختل الجهاز المناعي يحدث اختلال في أنسجة وأعضاء الجسم مما يسبب في ظهور الأمراض مثل: مرض السكري، السرطان، التهاب المفاصل، الصدفية، الربو، سقوط الشعر وابيضاضه، ضغط الدم المرتفع، الذبحة الصدرية، قرحة المعدة، التهاب القولون، ضمور العضلات، الأكزيما، الحساسية، البهاق، أمراض الروماتزم والجلطة الدماغية وغيرها.

إن تكوين الخلايا الحيوانية وتطورها يدل على أن الطبيعة لا تعترف بالعجز والمرض والشيخوخة بمعنى الضعف والانحلال، فهذه تأتينا عادة من الخارج وليس من الداخل، ما لم نسئ استعمال أجسادنا بالخروج على قوانين الطبيعة.

منذ بضع سنوات وضع مجموعة من العلماء بمعهد روكفيلر أنسجة حية وهيأوا لها الظروف المناسبة من الوسط والغذاء والغسيل بين الفترة والأخرى، فظلت تنبض بالحياة طالما الظروف المناسبة مهيأة في الوسط الذي وضعت فيه. ويرى هؤلاء العلماء أن في الإمكان بقاء مثل تلك الأنسجة حية ما دامت في أمان من العناصر الخارجية الهدامة.

وفي دراسة حياة الأميبا الكائن الحي المكون من خلية واحدة والتي تبدي ما يشبه التفكير، فتختار طعامها بعناية وتسلك طرقا خاصة أثناء تنقلها. قد ثبت أن الدورة الطبيعية لحياة الأميبا لا تحتوي على الشيخوخة ولا الموت. إذ هي: ولادة فشباب، فمراهقة فنضوج، ثم انقسام إلى كائنين صغيرين، يمر

كل منهما بمثل هذه الدورة. أما المشاهد من موت ملايين الأميبا فإنما يكون بتأثير العوالم الخارجية. والأميبا أقرب صورة للخلايا الفردية في جسم الإنسان، فهذه الخلايا تمر بمثل أطوار حياة الأميبا.

إن كل خلية في جسمك لها ذكاء خاص بها وهي تستجيب إلى توجهاتك. هذه الخلايا كلها تنمو وتخلق نفس الأنموذج الذي تمدها به. لذلك إذا كانت الصور التي تعطى للعقل الباطن وجوهر الحياة صور الصحة والشباب والحيوية، فإن الطاقة الخلاقة لجسمك سوف تبني جسم متقن على غرار النمط المعطى لها.

من أهم أسباب العجز والمرض والشيخوخة عند الإنسان تجمع الرواسب في مجاري الدم وفي وسعك أن تتجنب هذه الرواسب إذا حرصت دائما ألا تسرف في تناول الطعام، فإن إرهاق الجهاز الهضمي بتحميله ما لا طاقة له من العمل في تمثيل الطعام والتخلص منه، يؤدي إلى زيادة تلك الرواسب، وينبغي في الوقت نفسه أن تشرب كل يوم ما يتراوح بين ستة أكواب وثمانية أكواب من لماء، كما أن عصير الفواكه والخضار يفيد في تحقيق هذا الغرض، وكذلك مراعاة نظافة الجسم والمواظبة على الرياضة الخفيفة الصحية. كذلك روض نفسك على التنفس العميق، فالتنفس المنظم العميق من أهم عوامل الصحة والعافية، والأوكسجين الذي يمتصه الدم خلال الرئتين يحمل إلى كل خلية من خلايا الجسم حيوية وصحة وشباب.

ليست مخالفة القوانين الطبيعية للصحة هي وحدها سبب المرض، فهناك أمراض كثيرة تنشأ عن الحالات النفسية السلبية، كالخوف والغضب والقلق والغيرة والحسد والحزن، لأنها تخلق سموما في الجسم تسبب شيخوخة خلاياه وموتها ،كما تسبب اضطرابا في وظائف كثير من أجهزته، وخاصة إفرازات الغدد التي تقوم بدور هام في الصحة وطول العمر والشباب الدائم.

الإيحاء السلبي يسبب المرض، فإذا كنت تفكر دائما في أنك مريض، فإنك تخلق في نفسك الاستعداد للمرض، أما إذا كنت تغلب دائما ناحية الصحة والحيوية فإن مقاومتك للجراثيم والميكروبات والفيروسات وللمرض تزيد وتتضاعف.

ينبغي على كل إنسان أن يكون فهما أعمق إلى إمكاناته الهائلة الخفية، وطرق استعمال الطاقة اللانهائية الخارقة الكامنة في أعماقنا والمحيطة بنا، وفي قوة العقل ومجاهل الدماغ البشري. فالعقل الإنساني عالم غامض عجيب وسر عميق بدأ العلم يصلنا إلى بعض أسراره العميقة الخارقة للطبيعة. يقول تعالى: "وفي أنفسكم أفلا تبصرون"، وفي الحديث القدسي الشريف: "ما وسعني سمائي ولا أرضي ووسعني قلب عبدي المؤمن".

وصدق الشاعر إذ قال:

دواؤك فيك وما تشعر	وأداؤك منك وما تبصر
وتزعم أنك جرم صغير	وفيك انطوى العالم الأكبر

كيف تسيطر على عقلك البا ـن؟

السيطرة على وظائف جسمك وإعادة تركيبه من عمل عقلك الباطن.

وعليه عندما تؤثر وتعطي عقلك الباطن فكرة أن الأنموذج لجسمك هو الصحة والكمال، فإن عقلك الباطن يستجيب لهذا الفكر ويجعل جسمك ينمو صحيحا معافى كاملا. تذكر أن الضعف والتشوه والاعتلال الجسمي ما هي إلا نقص في الكمال الطبيعي للجسم وليس شيء مادي ملموس. وإذا أمكنك فهم هذه الحقيقة عن جسمك، فإن عقلك الباطن باستطاعته أن يطلق حالا حيويتك الكامنة ويحررك من النقص والفساد والمرض.

إن جسمك مريض أو صحيح بحسب الصور والتخيلات التي تعطيها وتؤثر بها على عقلك الباطن. إذا أعطيت وأثرت على عقلك الباطن فقط أفكار وتخيلات الصحة بدل أفكار وتخيلات المرض فسوف يكون لديك دائما جسما صحيحا معافى من العلل والأمراض. إن معظم الأمراض تبدأ من العقل الباطن، والسبب هو الخوف، الخوف من المرض أو من عدم قدرتك أن تمنع المرض.

إن الله أعطاك جسما وخلقا كاملا في أحسن تقويم- وجسمك خلق لكي يكون متمتعا بالحياة والصحة. والطاقة الحيوية طبيعية بالنسبة له، فعليه أن يبقى معافى وحيويا في كل الأوقات. فإذا عرفت كيف تفكر بصورة صحيحة واعيا لصحتك، بإمكانك أن تتمتع بعقل صاف وقلب قوي وجسم نشيط.

العقل البا ـن وإيحاء العقل الواعي الظاهر :

عقلك الباطن يقبل إيحاءات عقلك الواعي الظاهر خاصة الممزوجة بالعاطفة. قدم إلى عقلك الباطن فكرة أن التمارين الرياضية التي تمارسها سوف تنمي عضلاتك وتحسن أداء أعضائك بصورة متقنة، ثق أن العقل الباطن بعمله السحري الطبيعي سوف يقوم بالمهمة الموكلة إليه بصورة متقنة وأكيدة فهذا هو عمله وهذا هو قانون الطبيعة والحياة.

كل واحد منا يملك جميع العناصر التي يحتاجها لينمو إلى إنسان صحيح الجسم سليم العقل والإدراك. كما أنه حقيقة ظاهرة أن صورة جوزة البلوط الصغيرة تملك وتحتوي بداخلها جميع المقومات والعناصر اللازمة لتنمو وتصبح شجرة بلوط باسقة عملاقة.

تخيل باستمرار بعين العقل الصورة التي ترغب تحقيقها. إن الفكرة التي تحملها عن نفسك اليوم سوف تكون البذرة لتحقيق ما ستكون في المستقبل.

لذلك انظر دائما إلى المثل العليا ، وسوف يحقق عقلك الباطن هذه المثل بطريقته السحرية.

إن العقل الباطن يتقبل بدون مناقشة أو منطق، أي شيء تفكر فيه وإن كان صحيحا أو خاطئا.إنه يعمل كآلة حاسوب "Computer" يعطي من المعلومات ما أدخل إليه منها.

إذا فكرت بالمرض بدل الصحة، فإن عقلك الباطن يستجيب لهذه الأفكار بعد حين قريب أو بعيد ، وإذا فكرت بالفقر يحصل نفس الشيء. ولكن إذا فكرت بالسعادة والصحة والشباب الدائم فعقلك الباطن يستجيب أيضا لهذه الأفكار الإيجابية التي يسمح عقلك الواعي الظاهر بمرورها إليه.

إذا فكرت أفكارا إيجابية وفي اللحظة التي بدأ العقل الباطن يمتصها ويستجيب لها وقمت بإدخال أفكار سلبية للعقل الباطن فهذه الأفكار السلبية تلغي الأفكار الموجبة الأولى والنتيجة أنه لا يحصل أي شيء.

هنالك حيلة صغيرة: بإمكانك تسريع عمل العقل الباطن وذلك بمزج الأفكار التي تمليها عليه بالعواطف والصور التي تريدها. العقل الباطن يحب الصور، والصور تساعد على المرور من العقل الواعي الظاهر والتركز في العقل الباطن ليقوم بدوره بالاستجابة وتنفيذها بسرعة.

لتسريع استجابة العقل الباطن يمكنك أن تتظاهر بالشعور الذي تريد تحقيقه أولا. يمكنك أن تتظاهر بالسعادة والصحة حتى ولو لم تكن كذلك، وبعد مدة وجيزة يلتقط العقل الباطن هذه الصور المصحوبة بالعاطفة ويستجيب لها. وأحيانا عليك أن تعطي العقل الباطن أمرا حازما بهذه الطريقة يمكن للعقل الباطن أن يلتقط الأمر ويستجيب له.

بإمكانك أن تتخيل أو تتصور نفسك بمظهر الشباب والصحة والعافية حتى تشعر بهما. لا تفكر كيف يستطيع العقل الباطن الاستجابة، وتنفيذ هذه

الأفكار والتصورات وتحقيقها، هذا الأمر هو من اختصاصه بالطريقة السحرية التي خلق بها. فقط دع عقلك الباطن يعرف ما تريده واسأله أن يحققه لك.

وإذا لم تكن واثقا أن ما تريده مفيد لك أم لا، كعمل جديد أو مشروع جديد أو سكن جديد أن ارتباط ما... أعطي رغبتك وطلبك للعقل الباطن بإضافة "بمشيئة الله" وتأكد أن النتيجة هي لخيرك.

"الشبيه يجلب الشبيه". إن ما تتمسك به بعقلك لفترة من الوقت يجب أن يظهر لك. فالناس يحصدون ما يزرعون.

قرر ما تريده والتزم بهذا القرار. ولكي تتمتع بالصحة والشباب الدائم، ركز تفكيرك على الصحة والشباب. إذا أردت المحبة من الناس فأعطي أولا المحبة للغير. إذا أردت أن تستكثر من الخيرات ففكر بالخيرات. تجاهل أوضاعك الحاضرة التي ترغب تبديلها، وركز بقوة على صورتك العقلية الجديدة، ركز على ما تريد وليس على ما لا تريد.

أبعد من عقلك أفكار القلق والحسد والخوف والكره، ولا تخف من أي شيء لأن شعور الخوف كالمغناطيس "ما تخافه يجلب لك" كذلك فإن أي فكر إيجابي تركز عليه سوف يتحقق لك. إن سر تحقيق الأهداف هو الرغبة بها بقوة عارمة. كل مدة من الزمن ثبت هدف واحد في عقلك وركز عليه بقوة وثبات.

تذكر شعار "كوا Coue" كل يوم وبكل الوسائل إنني أحسن". هذه الطريقة أعطت نتيجة باهرة لعدد من الآلاف ممن استعملها بصورة دائمة. يمكنك تعديل هذا الشعار مثلا إلى كل يوم وبكل الوسائل أزيد نموا وتمتعا بصحة جيدة وعافية وشباب دائم. اذكر الشعار بقوة وعاطفة وإيمان وسترى النتيجة المدهشة تتحقق في حياتك.

الإيحـــاء

وكيفية الوصول إلى العقل البا ـني

لقـد عالجـت كـثير مـن المحاضـرات والـكتب أهميـة الـتفكير الإيجـابي. لكن السؤال المهم هو، "ماذا فعلت حول توجيـه أفكـارك حـول هـذه الخطـوط والآراء؟". فالمهم وضع المعلومات التي حصلت عليها موضع التنفيذ.

ينبغي عليك أن تتعلم كيف تسيطر على اتجاهك الذهني. وهـذا يتطلب منـك التقيـد بنظـام وسـلوك ذاتـي مـع اسـتمرارية التطلـع علـى هـدفك ورغبتـك. ولعلك سمعت مـن يقـول "إن تفكـيره هـو الـذي حـال دون تقدمـه ونجاحـه"، هـذا صحيح، لذلك ينبغي لنا أن نملأ عقولنا بالأفكار الإيجابية في كل الأوقات.

يجب أن نشبع عقولنا بفكرة النجاح،والنجاح سيأتي ويحالفنـا في النهايـة. صلاتنا وعلاقاتنا ومحيطنا يجب أن يعكس هذا النـوع مـن الـتفكير. فـلا أحـد يستطيع النجاح بتمضية أوقاته في المقاهي ولعب الورق وأمام شاشة التلفزيون.

مهما كان نوع هدفك في الحياة، عليـك أن تعمـل أي شـيء ولـو بسـيطا في اتجاه تحقيق هذا الهدف. والواقع أنـه بـدون هـدف، لـيس هنـاك نجـاح حقيقـي، فكيف يمكنك معرفة ما حققت من أهداف.

لا تضع أهدافا كاذبة أمام عينيك. ولكـي يكـون هـدفك حقيقيـا، يجـب أن تريده بكل صدق، وأمانة، وتعتقد به. إنك ما تفكـر وتعتقـد أنـه أنت. فكـر فقط في النجاح ولن يخيب أملك.

واعلم أن التفكير الإيجابي بدون عمل أو حماس ليس له أي قيمة تـذكر. وأنك تـأخذ من الحيـاة، فقـط مـا تعطـي الحيـاة، وتحصـد مـا تـزرع.

نحن جمعيا نتاج بيئتنا ومحيطنا، نحن نتاج الإيحاءات المباشرة أو الغير مباشرة التي أعطيت لنا. لقد تعرضنا إلى منبهات ومؤثرات معينة مرارا وتكرارا. إذا لم تكن المنبهات والمؤثرات مفيدة وموافقة، فإنا ننمي ونظهر الشك، الخوف، التحيز، القلق وغيره من العواطف والاختلافات الشخصية.

إذا كنا نعتقد أن شخصية الفرد نتيجة للتكيف، فإنا نستطيع أن نجد طريقة لإنتاج خصال شخصية مرغوبة وطيبة. إن الخصال الشخصية تنتج في مستوى العقل الباطن.

وإذا استطعنا أن نصل إلى العقل الباطن ونكيف هذا المستوى من العقل، فإنه باستطاعتنا حينئذ أن نعمل ما نرغبه حقا.

إن مستوى العقل الباطن هو السبب في نمونا وتقدمنا أو في منعنا من النمو والتقدم والنجاح. فكيف نستطيع أن نجعله يعمل لفائدتنا؟ كيف نستطيع أن نزرع داخله إيحاءات إيجابية من الثقة؟ كيف نستطيع أن نخلص أنفسنا من الشعور بالنقص والإحباط؟

الجواب يعتمد على عادة تكييف العقل الباطن. إنه باستطاعتك أن تجعل عقلك الباطن يعمل ويحقق لك كل ما تريده وترغبه، كما أن باستطاعته أن يصبح صديقك الوفي.

لا يهم كم مضى من الزمن على مشكلتك. فيمكنك أن تتخلص منها، وذلك بتكييف وبث وزرع إيحاءات قوية من الثقة والإيمان.

هناك طرق مختلفة للوصول إلى هذه الغاية. وهذه الطرق والأساليب تختلف من شخص لآخر ومن حالة لأخرى.

ربما أمكن أن تتغلب على مشكلتك من خلال الصلاة، أو التأمل ما وراء الوعي، أو من خلال درس في الخطابة والحديث، أو تغيير البيئة والمحيط، أو من خلال استعمال العبارات التأكيدية الإيجابية الجازمة... الخ.

هذه الطرق تعتمد على معالجة المشكلة من طريق العقل الواعي الظاهر، ويمكنها أن تفيد بصورة كبيرة. وهذه الطرق والأساليب تعمل على تنشيط العقل الباطن بصورة غير مباشرة وإعادة تكييفه. ولكنها ليست سريعة للوصول إلى العقل الباطن.

ما هي الطريق المباشر للعقل البا ـن؟

الجواب بالتنويم المغناطيسي. بالتنويم المغناطيسي يمكنك أخذ إيحاءات ديناميكية مختلفة من المنوم المغناطيسي وهذه نعمل بكل تأكيد. كما أنك تحت التنويم المغناطيسي الذاتي يمكنك أن نعطي نفسك الإيحاءات الضرورية المناسبة.

نحن نعرف أنه تحت الإيحاءات المغناطيسية، فإن شخص هياب، وجبان، وخجول يمكن أن يقال له أنه أعظم خطيب في العالم، وسوف يبدأ يتكلم ويعطي أحاديث بليغة وفصيحة أمام جمهور ضخم دون خوف أو وجل. هذا العمل من المستحيل أن يقوم به بأي طريق آخر.

ماذا يحصل في حالة التنويم المغنا ـيسي؟

يوضع الشخص في حالة تقارب النوم. عقله الواعي الظاهر في حالة همود وسكون وقد كيف ليعتقد أنه أعظم خطيب أو مغني شهده العالم. هذه الإيحاءات تطبع وتزرع مباشرة في العقل الباطن.

لقد قلنا أن شخصيتنا هي نتيجة تعرضنا إلى مؤثرات معينة. وتحت التنويم المغناطيسي، يمكن أن تزرع وتطبع في العقل الباطن إيحاءات الثقة بكل قوة. والنتيجة الحاصلة أوتوماتيكية، ويصبح الشخص من نتاج هذه الإيحاءات الجديدة.

لماذا لا تستطيع الإيحاءات الإيجابية من الثقة أن تطبع بصورة دائمة؟ ولماذا لا تذهب مباشرة للعقل الباطن حيث من المؤكد أن تعطي تأثير؟

عادة، هذه الإيحاءات إذا لم يصاحبها عواطف قوية، تبقى على السطح في مستوى العقل الواعي الظاهر. فقط بالتكرار المتواصل الدائم يمكنها من الدخول إلى العقل الباطن.

في التنويم المغناطيسي الطريق مباشرة بصورة أكبر. بإمكاننا أن نجمع التنويم والحماس، والتفاؤل، والإيمان.

بالنسبة للإيحاءات الإيجابية المعطاة على مستوى العقل الواعي الظاهر، إحدى طرق التنويم التكرار. فهذا يزيد قوة ترسيخ واستجابة وزرع الحالات المرغوبة.

كل واحد منا يقبل الإيحاء؛ بعضنا أكثر من بعض. التنويم المغناطيسي. يعني استعمال حالة عالية من الإيحاء. وليس هناك ما يوجب الخوف. فالتنويم يستعمل خاصية طبيعية في الشخصية الإنسانية. وإذا لم تعجبك هذه الطريقة المباشرة السريعة؛ هناك عدة طرق تعمل بصورة جيدة ولكن ليس بنفس السرعة.

إليك ـريقة يمكنك استعمالها بكفاءة:

هدفنا بالطبع، هو الوصل إلى حالة إيحاء إيجابية عالية في العقل الباطن. ونتيجة لهذه الإيحاءات، يمكن طبع وزرع تكيف جديد من ردود الأفعال.

ربما سمعت طبيبا يقول: "لا أستطيع عمل أي شيء للمريض. الأمر الآن متروك له إذا أراد الشفاء، فسوف يشفى".

هذا صحيح إلى حد ما، لكن غالبا ما يكون المرض هو الواسطة الوحيدة للشخص كي يجلب الانتباه. ربما إعطاء المرض شعورا بالأهمية. ربما

عرفت أشخاصا يمرضون عندما لا يستطيعوا الوصول إلى غايتهم، أو عندما يريدون تجنب عمل بغيض غير مرغوب فيه.

نحن نعلم أنه عندما ننام يقوم العقل الباطن بإدارة وتنظيم الوظائف الحيوية الجسمية. ويظهر أن العقل الباطن له ذكاء خاص به. إنه يحفظنا من السقوط من السرير، وهو في حالة يقظة ووعي وانتباه في جميع الأوقات. أحلامنا تنبع من العقل الباطن. وهو مخزن لكل ما تعلمناه منذ طفولتنا، وعندما يكيف بطريقة ما، فإنه يستجيب بنفس الأسلوب والطريقة في كل الأوقات إلا إذا أعيد تكيفه وبرمجته بصورة جديدة.

هذه الطريقة تبدأ قبل النوم بدقائق قليلة. أنت في الفراش، والنور مطفأ، وأنت على استعداد للنوم. الآن أعطي نفسك إيحاءات عقلية من الاسترخاء.

غرضنا أن نصل على حالة تسبق النوم مباشرة. هذه الحالة المرغوبة، هي الحالة التي يتفاعل فيها العقل الواعي الظاهر والعقل الباطن – حالة موجة ألفا الدماغية – علينا الآن أن نعطي أنفسنا عقليا أي إيحاءات نرغبها أو أهداف نريد تحقيقها. حتى ولو نمت فلا تيأس لأن الإيحاءات سوف تحمل وتصل إلى العقل الباطن.

عندما يفكر عقلك بطريقة إيجابية صحيحة، وعندما تفهم الحقيقة، وعندما تكون الأفكار المودعة في بنك عقلك الباطن أفكارا بناءة وبينها انسجام وخالية من الاضطراب، فإن القوى العجيبة الفاعلة لعقلك الباطن سوف تستجيب وتجلب أوضاعا وظروفا ملائمة، وأفضل في كل شيء.

وعندما تبدأ في التحكم في عملية تفكيرك، وتزرع في حديقة عقلك الباطن أفكارا إيجابية، فإنك تستطيع أن تستخدم قوى عقلك الباطن في أي مشكلة أو صعوبات وتتمكن من حلها بطريقة مناسبة لخيرك، وسوف تصبح

فعليا متعاونا بشكل واع مع القوى اللامحدودة ومع قانون السلطة المطلقة الذي يحكم كل شيء.

إن الرجال الحكماء الذين يملؤهم نور روحاني داخلي أكثر اهتماما بشكل كبير بالعالم الداخلي. وما العالم الداخلي إلا الاسم الذي يطلق على أفكارك ومشاعرك خيالك وتصوراتك، وكل ذلك يظهر في عالمك الخارجي. هذا يعني أن القوى الوحيدة المبدعة، وكل شيء تجده في عالم الصياغة والتعبير قد تم إبداعه بواسطتك في العالم الداخلي لعقلك بوعي أو بدن وعي.

إن معرفتك بتفاعل عقلك الواعي الظاهر وعقلك الباطن، سوف تجعلك قادرا على تحويل حياتك كلها.ولكي تغير الظروف الخارجية ينبغي عليك أن تغير الأسباب. يحاول أغلب الناس أن يغيروا من الظروف والأوضاع من خلال التأقلم مع الظروف والأحوال. ولكن لكي تزيل عدم الانسجام والاضطراب والعوز والقصور والحرمان، ينبغي عليك أن تزيل الأسباب، وهذه الأسباب هي الطريقة التي تستخدم بها عقلك الواعي بمعنى الأسباب هي الوسائل والطرق التي تفكر بها وتتصورها في عقلك.

إنك تعيش في بحر عميق لا تنفذ منه الثروات اللامحدودة. إن عقلك الباطن سريع الاستجابة لأفكارك التي تكون القالب أو الشكل الذي يتدفق من خلال الذكاء اللامحدود والحكمة والقوى الحيوية والطاقات اللانهائية لعقلك الباطن.

العقل الباطن تابع وخاضع للعقل الواعي: العقل الواعي يشبه قائد السفينة الواقف على مقدمتها. فهو يوجه السفينة ويصدر الأوامر إلى طاقم السفينة في غرفة المحركات وللآخرين الذين يسيطرون على الغلايات والذين يتولون قياس المسافات بين السفينة والسفن الأخرى... الخ. فالرجال في غرفة المحركات لا يعرفون أين يتجهون، فهم يتبعون الأوامر. فقد تصطدم السفينة بالصخور إذا

أصدر قائد وربان السفينة الواقف على مقدمتها تعليمات خطأ قائمة على نتائج عمل الأجهزة الأخرى مثل البوصلة وجهاز قياس الأجرام السماوية. ويطيع العاملون في غرفة المحركات الربان لأنه هو المسئول وهو الذي يصدر الأوامر التي يتم تنفيذها بصورة آلية. فأعضاء طاقم السفينة لا يراجعون القائد في تعليماته فهم ببساطة ينفذون التعليمات التي تصدر إليهم من قائد السفينة.

وبطريقة مماثلة عقلك الواعي الظاهر هوالربان وقائد السفينة التي تمثل جسمك وبيئتك وكل شئونك. ويتلقى عقلك الباطن الأوامر التي تصدر من عقلك الواعي الظاهر ويقبلها كحقيقة. فإذا قلت للناس تكرارا : "أنا لا أستطيع شراء هذا الشيء" عندئذ يقتبس عقلك الباطن كلمتك ويعتبرها دليلا على أنك لن تكون في وضع يسمح بشراء ما تريد.وما دمت تصر على قول "لا أستطيع تحمل ثمن هذه السيارة أو تكاليف الرحلة إلى أوروبا أو شراء هذا المنزل أو المعطف الفاخر" فإنك سوف تظل مطمئنا على أن عقلك الباطن سوف يتبع أوامرك. وأنك سوف تمضي حياتك تعاني من نقص وعوز في أشياء عديدة.

مثال آخر بسيط: ربما تقول سيدة "إذا تناولت قهوة في المساء فإني أستيقظ حتى الساعة الثالثة" وعندما تتناول هذه السيدة قهوة في الليل، فإن عقلها الباطن ينبهها ويقول لها : "الرئيس (عقلك الواعي) يريدك أن تظلي مستيقظة هذه الليلة".

وقال السيد ألبرت: "إنني أبلغ من العمر ٧٥ عاما، أرمل، وأعيش وحيدا على المعاش، وقد سمعت محاضرة حول قوى العقل الباطن، حيث قال المحاضر: إن الأفكار من الممكن انتقالها إلى العقل الباطن بالتكرار والثقة والتوقع:.

"بدأت أكرر باستمرار، أنا سعيد أنا ما زلت في حيويتي ومحبوب، كررت هذا الكلام مرات عديدة في اليوم لمدة أسبوعين، وذات يوم، كنت

بإحدى الصيدليات وتعرفت على صيدلانية متقاعدة، وشعر أنها طيبة ومتفاهمة ومتدينة. وكانت تمثل استجابة لدعائي، فقد تقدمت إليها ونحن الآن في شهر العسل في أوروبا، أعلم أن الذكاء في داخل عقلي الباطن جذب كلا منا للآخر وبترتيب إلهي".

لقد اكتشف السيد ألبرت كنز الثروات بداخله. وتغلغلت صلاته وادعيته في قلبه، وثقته وثباته توغلا إلى داخل عقله الباطن الوسيلة المبدعة والخلاقة. وفي اللحظة التي نجح فيها في تجسيد أفكاره، فإن عقله الباطن أظهر استجابة من خلال قانون الانجذاب وتزوج السيدة التي قابلها.

وهكذا، يظهر لك بوضوح أن الكنز بداخلك. فابحث في باطنك عن أي استجابة أو رغبة تريد تحقيها. وإن السر العظيم الذي يمتلكه الرجال العظماء في جميع مراحل العمر هو قدرتهم على الاتصال مع العقل الباطن وإطلاق العنان لقواه الخلاقة، وأنت يمكنك أن تفعل مثلهم. فعقلك الباطن لديه الحل لكافة المشاكل، فإذا طلبت من عقلك الباطن قبل أن تنام: "أريد الاستيقاظ في الساعة الخامسة والنصف صباحا، فإنه سوف يوقظك في هذا الوقت بالتحديد والتمام".

وتذكر أن عقلك الباطن هو المسئول عن أجهزة جسمك، ويستطيع أن يشفيك ويمدك بالطاقة والحيوية. فازرع في نفسك كل ليلة قبل أن تنام فكرة الصحة المتألقة والباب الدائم، وكون عقلك الباطن هو خادمك الأمين، فسوف يطيع إرادتك وطلباتك الخيرة والإيجابية.

واعلم أن كل فكر في ذاته سبب، وكل ظرف هو نتيجة أو أثر لهذا الفكر.وإذا رغبت في تأليف كتاب أو رواية أو في أن تلقي حديثا شيقا إلى جمهورك أو مستمعيك، عليك أن تنقل الفكرة بحب وعاطفة إلى عقلك الباطن، وسوف يستجيب لطلبك.

يجـب عليـك أن تعطـي لعقلـك البـاطن الأوامـر الـصحيحة والأفكـار والتـصورات الإيجابيـة، وتأكـد أن عقلـك البـاطن سيـستجيب لأوامـرك، فهـو يـتحكم ويحكـم كـل خبراتـك. ولا تـستخدم إطلاقـا المـصطلحات الـسلبية، فكـن إيجابيـا في أقوالـك واثبـت لنفسك أنـك تـستطيع عمـل كـل الأشـياء مـن خلال قوة عقلك الباطن الخارقة.

كما تـذكر أن قـانون الحيـاة هـو قـانون الاعتقـاد.والمعتقـد هـو فكـرة في عقلك. لا تعتقد في أشياء تسبب لك الـضرر أو الأذى، بـل أعتقـد في سـلطة وقـوة عقلك الباطن الذي يلهم ويعزز أفكـارك ووضـعك، وذلـك طبقـا لمعتقـدك الـذي تم غرسه وتشكيله في داخلك. ولكي تغير مصيرك، غير أفكـارك. ﴿ **إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم** ﴾.

قوة رهيبة كامنة في الإيحاء للعقل البا ـن

إن الأبحاث والاكتشافات التي قام بها العلماء حديثا أظهرت الطريقة التي يسيطر بها العقل على الجسد وكيفية تعامله مع ظروف الحياة والأفكار والإيحاءات والتوجهات التي تزرع في داخل الوعي الباطن. وهذه الطريقة التي يستعملها العقل ربما أصبحت أعظم ظاهرة مدهشة يمكنك تطبيقها في حياتك. فباستطاعتك الحصول على أي شيء تريده إذا استعملت قواعد وأساليب برمجة حاسوبك العقلي (عقلك الباطن) بصورة صحيحة. إنه يمكن أن تصبح بصحة جيدة بدلا من الضعف والمرض، وسعيدا بدل التعاسة، ومتمتعا بالحيوية والشباب بدل العجز والهرم. وغنيا ناجحا بدل الفقر والفشل. فليس هناك من حدود لعمل هذه القوة الداخلية للعقل. حيث يمكنك برمجة حياتك لتصبح أحسن حالا مما كانت سابقا.

هنالك أمثلة كثيرة تبين كيف استطاع أشخاص عديدون تغيير حياتهم للأحسن من خلال سيطرتهم على عقلهم الباطن وتوجيهه بالإيحاء الذاتي بصورة إيجابية.

إحدى السيدات في عقدها السابع من العمر، ترملت وتحملت كثيرا من العذاب، بما فيه علل وأمراض كادت تهلكها. مع كل هذا كرست حياتها لخدمة الآخرين. والآن هي متزوجة ويحيط بها كثير من المعجبين، مستدفئين بحرارة عطفها وحبها، وتألقها الذي تنشره أينما ذهبت. إنها حقا جملية داخليا وخارجيا. لقد اكتسبت هذه الحياة الجديدة بمجهودها وإغداقها الحب والمساعدة للغير بدون أنانية أو انتظارا للشكر على أعمالها الخيرة.

- إن السر في تغيير حياتنا للأحسن من خلال السيطرة على الفكر، هو أن عقلنا الباطن (الوعي الباطن يمتص بدون منطق أو تعقل ذهني، كل ما نفكر أو نشعر به، أكان هذا صحيحا أم خاطئا. إنه يعمل بالضبط كحاسب آلي، يعطي ما يوضع داخله من معلومات. إذا فكرت بالمرض وتوقعته، عاجلا أم آجلا فإن عقلك الباطن سوف يجذبه لك. وإذا فكرت بالفقر تحصل عليه. ولكن إذا فكرت بالصحة والسعادة والنجاح باستمرار فهذا ما سوف يظهر ويتحقق لك، عاجلا أم آجلا. باستطاعتك أن تثق بعقلك الباطن وبأنه سوف يعطيك ما تغرس فيه من آراء وتوجهات إيجابية أم سلبية.
- ربما قلت، "إنني حاولت هذه الطريقة، ولم تنجح معي"، السبب ربما كان، أنك قررت أن تكون مبتهجا ومتفائلا يوم وتركت الحزن والتشاؤم للسيطرة اليوم التالي. فحاسوبك (العقل الباطن) يأخذ الرسالة "ابتهج"، وبعدها، عندما يبدأ العمل لإتباع تعليماتك، أعطيته رسالة معاكسة من "الحزن" مما يلغي الرسالة والتوجه الأول. وهذا يخل بعمله، ولا تحصل على أي نتيجة في التفكير بهذه الطريقة. وبكلمة أخرى أنك نتيجة لما تفكر به.
- هناك حيلة بسيطة: بإمكانك أن تمزج أفكارك بالعاطفة لتسريع عمل العقل الباطن، كما يمكنك إمداده بنموذج من التصور الذي ترغب تحقيقه (وهذا يجب أن لا يغير باستمرار كل ربع ساعة أو كل يوم). ربما كان من الضروري تزييف الشعور الذي ترغبه أولا وتحاول أن تشعر كأنك بصحة جيدة أو سعيدا حتى ولو لم تكن كذلك. وستجد أن هذه الفكرة والهدف سوف يلتقط من عقلك الباطن، وسوف يطيع أمرك ويحقق ما تريده دون مناقشة بطريقته السحرية الطبيعية المدهشة.

إن التصور والمخيلة الخلاقة أقوى من قوة الإرادة في حدوث التغيرات والتأثير على العقل الباطن. وبرمجة الدماغ تكون فعالة إذا أثرت بصورة لا تمحى على ذاكرة خلايا العقل الباطن، وليس بصورة سطحية كأن تقول لقد "ذكرت" هذا إلى عقلي الموضوعي، وأرجو أن أغير هذه العادة، فهذه الطريقة ليست فعالة ولا تفيد.

من المسلمات الطبية أن الحالة الذهنية للإنسان تؤثر في حالته الصحية. لذلك، فإن التنفيس عن مشاعره السلبية مثل الانفعال والغضب والاكتئاب مفيد للبدن، في حين أن حبس تلك المشاعر مؤذ.

ون ظروف الإنسان قد ترغمه على أن يظل في حياته العملية أو المنزلية دائم التوتر والانفعال،وتجبره على البقاء طوال حياته في سباق مع واجباته وأنشطته، إلى أن ينتهي به المطاف إلى الإصابة بمرض، قلبي مثلا، كاضطراب دقات القلب. وقد تتصاعد شدة الإصابة إلى أن يبلغ الشخص مرحلة خطيرة من حالته الصحية.

لذلك يجمع الخبراء والمختصون الذين تعرض عليهم هذه الحالة على القول بان الحالة الذهنية المضطربة لمثل هذا الإنسان، تسهم في سوء حالته الصحية، وأن للعافية النفسانية عنده تأثيرا كبيرا على شفاه من مرضه القلبي.

وقد كشفت الأبحاث أن الفئات العدائية من الناس أكثر إصابة بالأمراض القلبية الإكليلية بمقدار أربعة أو خمسة أضعاف إصابة أندادهم الهادئي المزاج، بهذه الأمراض.

سر استعمال العقل البا ـن لتفسير حياتك

شخصيتنا ليست المظهر الذي يبدو للعيان، ولكنها في أعماق نفوسنا وذواتنا. إنها شيء غير جسمي فيزيائي. وإذا أردت تغيير شخصيتك للأحسن، فعليك تغيير وإعادة تركيب ذاتك الداخلية، وإزالة الآثار السلبية للندب

العاطفية العميقة. وأن نظرة الشخص الذهني وأرائه وتصوراته النفسية وتصوره لذاته هي مفتاح شخصيته وسلوكه الشخصي والاجتماعي.

قوة التصور الذاتي

التصور الذاتي مفتاح الشخصية الإنسانية والسلوك الإنسان. غير "التصور الذاتي" العميق تغير الشخصية والسلوك. "التصور الذاتي" يحدد مدى فاعلية الشخص وإنجازاته. إنه يحدد ما يستطيع أن يعمله أولا يعمله.وسع تصورك الذاتي توسع مجال الممكن لعملك ولإنجازاتك. وبناء تصور ذاتي واقعي ملائم يعطي الإنسان قدرات جديدة، وذكاء جديد، ويمده بالنمو والنجاح.

وإن قوة التفكير الإيجابي تعمل لدى الإنسان عندما تكون متلائمة مع تصور الشخص الذاتي. وهذه لن تعمل إلا إذا غير الشخص تصوره الذاتي القديم أولا.

لزيادة معرفتك بقوة "التصور الذاتي" والتصورات عامة، عليك فهم ومعرفة آلية وطرق عمليها.

الدماغ الإنساني والجهاز العصبي يعمل حسب طرق معروفة من البرمجة لإنجاز أهداف الشخص.

وبالنسبة لوظيفة العقل والجهاز العصبي فإنهما يكونا "آلية تنشد تحقيق هدف"، نوعا من النظام الموجه الأوتوماتيكي الداخلي يعمل لك كآلية نجاح" أو ضدك ":آلية فشل"، ويعتمد هذا عليك أنت الموجه ومشغل الآلة ويعتمد على الأهداف الإيجابية الصحيحة التي تضعها.

هذه الآلية الخلاقة في الإنسان لا تعني أن الإنسان آلة، بل تعني أن الإنسان يستعمل إحدى أجزاء أو مستويات عقله الباطن بطريقة تماثل الحاسب الآلي (الحاسوب) في العمل.

وهذه جميعها تعتمد على الشخص الذي يغذي العقل الباطن بالمعلومات والتصورات والأفكار الإيجابية البناءة بالمعلومات والتصورات والأفكار الإيجابية البناءة الصحيحة. الإنسان ليس آلة ولكنه لديه آلة ويستعل آلة في جزء من عقله الباطن.

والاكتشاف الجديد يبين أن الإنسان يمكنه أن يركب التجربة أو بمعنى حرفي يمكنه خلق التجربة في عقله. وهذا يعني أن الجهاز العصبي الإنساني لا يستطيع معرفة الفرق بن الخبرة "الحقيقة" والخبرة "المتخيلة بوضوح بكل تفاصيلها".

هناك نماذج كثيرة تظهر كيف أن هذه الطريقة حسنت مهارة اللاعبين من رمي كرة السلة، وكذلك حسنت أداء الأشخاص الذين يعملون في الخطابة وأفادت في التغلب على الخوف وإعادة الثقة بالنفس، كما أفادت في التجارة والبيع، والتقدير الاجتماعي، حتى في لعب الشطرنج، وكل الحالات التي تتطلب خبرة للتفوق والنجاح.

الخبرة تستدعي حصول شيء ما في خلايا الجهاز العصبي وعند محاولتك تغيير صورتك الذاتية، عليك الانتظار مدة لا تقل عن ٢١ يوم لحصول أي تغير. مثلا تشعر بالخيبة وتفقد الصبر سريعا، بل زد في مجودك للحصول على ما تصبوا إليه من أهداف جديدة. فلكي يذوب ويزول تصور قديم وليتبلور مكانه صورة جديدة تحتاج هذه العملية إلى ٢١ يوما على أقل تعديل.

الإيحـــاء
وقانون العقل الباطن

النقطة الرئيسية التي ينبغي تذكرها هي: طالما أن عقلك الباطن يقبل فكرة ما، فإنه يبدأ بتنفيذها. وهناك حقيقة مدهشة وهي أن قانون عقلك الباطن يتعامل مع أفكار الخير والشر على قدم المساواة، ولهذا فإن قانون العقل الباطن عندما يطبق بطريقة سلبية، فإنه يكون السبب في الفشل والإحباط والتعاسة والعجز والهرم والمرض ومن ناحية ثانية، إذا كان تفكيرك المعتاد إيجابيا بناء ومنسجما، فإنك سوف تتمتع بالصحة الجيدة والنجاح والرفاهية والسعادة. إن راحة البال والتمتع بالصحة أمران محتومان عندما تبدأ في التفكير والشعور بطرية إيجابية سليمة. وأي رغبة يسعى إليها ذهنك وتحس بصدقها، فإن عقلك الباطن سوف يقبلها ويحدثها في مجال تجربتك وخبرتك وحياتك. والشيء الوحيد الضروري الذي يتعين عليك فعله هو أن تجعل عقلك الباطن يقبل فكرتك. ومن ثم يتكفل قانون عقلك الباطن بجلب السعادة والصحة الجيدة، أو رغبتك أو طموحك الذي يتمناه قلبك. إنك فقط تعطي الأمر أو التوجيه، وسوف يقوم عقلك الباطن – بسرور وإخلاص – بتوليد الفكرة المؤثرة فيه والمحفزة لعمله. فقانون عقلك هو: إنك سوف تحصل على استجابة أو رد فعل في عقلك الباطن وفقا لطبيعة الفكرة التي تحتفظ بها في عقلك الواعي الظاهر.

يشير علماء النفس إلى أن الأفكار عندما تنقل إلى عقلك الباطن من خلال ربط الأفكار باستخدام كل معرفة اكتسبتها في مراحل حياتك لتحقيق الفرض أو الرغبة المنشودة. ويعتمد عقلك الباطن على الطاقة والحكمة اللامحدودة الكامنة في داخلك، كي يؤدي عمله.

العقل الباطن لا يمنطق أو يجادل الأشياء

يتقبل العقل الباطن ما يطبع داخله، أو ما يؤمن به عقلك الواعي الظاهر، إنه لا يمنطق الأشياء مثل عقلك الواعي ولا يجادل فيها، إن عقلك الباطن مثل التربة التي تقبل أي نوع من البذور سواء كانت صالحة أو فاسدة. فأفكارك المتكررة سريعة النمو مثل البذور، والأفكار سواء الهدامة السلبية أو البناءة الإيجابية تستمر في العمل في عقلك الباطن. وفي الوقت المناسب، تنمو وتخرج إلى حيز الوجود من خلال ممارسة أي شكل يطابق تلك الأفكار. فعقلك الباطن لا ينشغل في إثبات ما إذا كانت أفكارك طالحة أم صالحة، كاذبة أو صادقة، ولكه يستجيب وفقا لطبيعة أفكارك أو رغباتك أو طموحاتك. فإذا افترضت من خلال عقلك الواعي الظاهر أن شيئا ما صادق وحقيقي – ولكن قد يكون كاذبا وغير حقيقي – فإن عقلك الباطن سوف يتقبله كشيء صادق ويشرع في تكوين نتائجه التي ستكون موافقة لما افترضه عقلك الواعي.

تجارب في حالة التنويم المغناطيسي

لقد أظهرت تجارب عديدة أجراها علماء النفس على أشخاص في حالة تنويم مغناطيسي إن العقل الباطن غير قادر على أن يميز ويقارن ويختار، وهو الأمر الضروري لعملية التفكير المنطقي، كما أظهرت تلك التجارب أن العقل الباطن يتقبل أية افتراضات مهما كانت خادعة أو غير صادقة، فعقلك الباطن يستجيب وفقا لطبيعة الافتراض الذي وصل إليه من عقلك الواعي.

إذا نظرت على أحد ممارسي التنويم المغناطيسي المهرة عندما ينقل للشخص الذي يجري عليه حالة تنويم مغناطيسي فكرة أنه صلاح الدين الأيوبي مثلا أو أسد أو قطة، فإن الشخص الذي تجري عليه عملية التنويم المغناطيسي سوف يمثل الدور بدقة متناهية. وسوف تتحول شخصيته وتتغير

خلال الوقت الذي يتعرض فيه للتنويم المغناطيسي. فهو سيصدق أي شيء يخبره به الممارس. وقد ينقل الممارس للتنويم المغناطيسي إلى أحد الأفراد الخاضع لحالة تنويم مغناطيسي أنه يحك ظهره، وينقل إلى آخر أنه تمثال من المرمر، ولفرد ثالث أنه يتجمد من البرد وأن الحرارة تحت الصفر. وسوف يسير كل واحد من هؤلاء على الخط الخاص بالافتراض الذي تلقاه من الممارس للتنويم المغناطيسي وهو غافل وغير واع لذاته وبيئته التي لا تتلاءم ولا تتعلق بالفكرة التي تلقاها.

إن أعظم وظيفة للعقل الظاهر الواعي هي التفكير. وقد يشار إلى العقل الباطن بالعقل الغير الظاهر، وقد يكتسب علمه ومعرفته بالبيئة من خلال وسائل مستقلة عن الحواس الخمس. وعقلك الباطن يعي ويفهم عن طريق الحدس أو البديهة. وهو مركز للعواطف والانفعالات ومخزن للذاكرة. ويؤدي عقلك الباطن أهم وظائفه عندما تكون حواسك الظاهرية معطلة بشكل مؤقت. وعقلك الباطن هو الذكاء الذي يظهر عندما يكون العقل الواعي ا(الظاهري) مغلق أو في حالة نعاس أو نوم أو هدوء.

يرى عقلك الباطن بدون حاسة البصر الطبيعية. فهو يمتلك القدرة على رؤية كل ما هو واقع وراء نطاق البصر. وهذا ما يطلق عليه (الاستبصار أو حدة الإدراك)، ويمكن للعقل الباطن أن يغادر الجسد ويسافر إلى أماكن بعيدة، ويجلب – في أحيان كثيرة – معلومات عن شخصيات وأمور أخرى. ومن خلال عقلك الباطن، تستطيع أن تقرأ أفكار الآخرين، وتقرأ محتويات الخطابات والخزائن المغلقة. ولدى العقل الباطن القدرة على أن يعي ويفهم أفكار الآخرين بدون استخدام وسائل الاتصال العادية الظاهرة. ومن الأهمية الكبرى فيه العلاقة والتفاعل بين العقل الباطن والعقل الظاهر الواعي لكي تتعلم طريقة الدعاء والصلاة الصادقة المستجابة.

قوة رهيبة كامنة في الإيحاء

إذا أعطيت عقلك الباطن افتراضات خطأ، سوف يقبلها كشيء حقيقي، ويشرع في جلب هذه الافتراضات في صورة تجارب وأحداث وأحوال. فكل الأشياء التي وقعت لك مبنية على أفكار انطبعت في عقلك الباطن من خلال الاعتقاد. وإذا نقلت مفاهيم خاطئة إلى عقلك الباطن، فإن الأسلوب الموثوق به للتخلص من هذه المفاهيم هي إعادة تكرار أفكار إيجابية بناءة ومنسجمة مرة بعد أخرى في أوقات قصيرة والتي يقبلها عقلك الباطن. وعندئذ، يبدأ في تكوين سلوك ويقوم عقلك الواعي الظاهر بترسيخ – من خلال التفكير الاعتيادي – طريقة عمل روتينية في عقلك الباطن.

ينبغي أن تدرك أن عقلك الواعي الظاهر هو "حارس البوابة" التي تطل وتنفتح على العقل الباطن، ووظيفة عقلك الواعي الرئيسية هي حماية عقلك الباطن من الانطباعات المضللة والخادعة والكاذبة.

تذكر أن عقلك الباطن مذعن للإيحاء أي سهل الانقياد، كما أنه لا يجري المقارنات، ولا يستخدم المنطق، ولا يعتقد في الأشياء خارج نطاق ذاتيتها، والعقل الباطن يحدث رد فعل للانطباعات التي يتلقاها من العقل الواعي الظاهر، وهو لا يظهر أفضلية سلوك على آخر.

كيان واحد وإرادة عظمى

الكون كيان واحد يخضع كل ما فيه إلى تأثير جميع الموجودات من أحياء وجمادات, والإنسان جزء من هذا الكون الفسيح وهو لا ينفلت من هذا التأثير. وهو ليس معزولا عن هذا الكون بل هو في مركز تقاطع خطوط وقوى تؤثر فيه باستمرار. وهذه تؤثر على جسم الإنسان ومسار صحته ومرضه.

الحقيقة أننا لا نفهم كل شيء عن الإنسان، جسمه وطبيعة عقله ونفسه، وربما هذا هو سبب النظريات والأفكار المختلفة التي تحاول تفسير ما يؤثر في جسم الإنسان من داخله أو خارجه.

إن أكثر ما يحيط بالإنسان غموضا، إحساسه بالوعي، ومدى تأثير هذا الوعي في آلية الجسم ووظائفه. وتشير دلائل كثيرة إلى امتداد هذا الوعي في الكون وقدرته على اختراق حواجز المكان والزمان وتجاوز حدود الحواس.

لهذا الوعي تأثر غريب في عمل الجسم، في صحته ومرضه. وإن هذا الكون وحدة متشابكة مترابطة، وإن هناك طاقات خفية تجري خلاله لا ندركها، ولكن بتركيز العقل الباطن يمكننا بشكل ما أن نغير مجرى هذه الطاقات الخفية ونسيطر عليها.

إرادة عظمة – عقل باطن – يدير جسم الإنسان ويحرك الحيوان والنبات. ونور اللّه موجود في كل شيء، في الطبيعة والكون وجسم الإنسان "وفي أنفسكم أفلا تبصرون". وهذه "الإرادة العظمى" عقل يقوم بحفظ الجسد ورعايته بأمانة وعبقرية فائقة، ولا يمكن مقارنتها بالإرادة الإنسانية الظاهرة. وهي تسيطر على جميع الوظائف الحيوية في الجسم من تنظيم نبضات القلب والتنفس والهضم وضبط حرارة الجسم وغيرها من العمليات التي لا تتم بالإرادة

الظاهرة والوعي الظاهر بل بهذه الإرادة العظمى والوعي الباطن داخل الجسم وهي تعمل ليل نهار في كل الأوقات لتحافظ على الحياة.

الخلية

إن أصغر وحدة تتكون منها الأجسام الحية هي الخلية. وجسم الإنسان يتكون من ٦٠ تريليون خلية، وهذه الخلية المتناهية في الصغر حية ومستقلة مثل بعض الكائنات الحية التي تتكون من خلية واحدة كالبكتيريا والأميبا – وهي خلايا راقية جدا – فعلى الرغم من عدم وجود يدين ولا رجلين ولا عينين ولا أذنين ولا انف ولا فم ولا معدة ولا فتحة إخراج ومع كل هذا لا يوجد بها أية أعصاب إلا أنها تتجه وفقا لإحساسها بالضوء أو الصوت وتحرك يديها الكاذبتين لتأكل العشب وتمتص الغذاء وتهضمه وتحوله إلى طاقة وتقوم بطرح ما تبقى من فضلات. وعلى الرغم من عدم وجود فرق بين الذكر والأنثى إلا أنها تتأثر ذاتيا وتنجب أجيالا جديدة. وعلى الرغم من عدم وجود أعصاب ولا عقل إلا أنها تستطيع أن تحيا معبرة عن جميع الظواهر الحيوية لأن الذي يجعلها تستطيع ذلك هي هذه الإرادة العظمى.

إن لكل خلية إرادة مستقلة أي أن داخل أجسامنا إرادات متعددة بعدد الخلايا المكونة لجسم الإنسان، وهذه الإرادات المتعددة تحكمها وتسيطر عليها إرادة عظمى واحدة وهي في موقف العبودية لهذه الإرادة العظمى وما عليها إلا تلقي الأوامر من هذه الإرادة والوعي الباطن.

صحة الجسم في سلامة العقل

في نظرتنا إلى المرض، يقف العديد منا متخلفين من سير التاريخ والتطور، فنحن نفترض أن المرض يصيبنا بشكل عشوائي، ونتخيل أنفسنا ضحايا تعساء لجراثيم وفيروسات الأطعمة الفاسدة أو للسموم أو العدوى أو الوراثة، وغيرها، وان كل ما نستطيعه هو التطلع إلى الطبيب ليعمل شيئا ما يعيدنا إلى الوضع الطبيعي السليم.

هذه النظرة الآلية السطحية إلى المرض لم تعد تجدي نفعا منذ أن اكتشف سيغموند فرويد، الرائد في حقل التحليل النفساني، تلك الحقيقة القائلة بأن عللنا الجسدية تعود بأسبابها إلى مواقفنا العقلية والعاطفية، بنفس المقدار الذي تعود به إلى الفيروسات والجراثيم والتلوث والسموم وغيرها من الأسباب المادية للأمراض. ولا يقتصر الأمر على العلل البسيطة كالصداع وانقباض وتشنج الأمعاء، بل يتعداها إلى ما هو أكثر تعقيدا وخطرا.

وقد أصبح معروفا في الطب أن مرض السل يصيب عادة الشخص الذي يتميز بنوع معين من المزاج النفسي. إنه يصيب الأشخاص الذين لا يستطيعون معالجة مشاكلهم، والذين يحملون خوفا مرضيا مريعا وخفيا من الموت.

وتكشف دراسات الطب السيكوسماتي (الطب الذي يبحث في الاضطرابات الجسدية ذات المنشأ العاطفي والعقلي) التي التفتت إلى بحث السرطان، عن وجود شئ مثل "الشخصية السرطانية". ودرج الدكتور فلاندز دونبار، الخبير المشهور في حقل الطب السيكوسماتي في أمريكا، على القول: أن السرطان يصيب أولئك الذين يخفون مرارة مكبوتة رغم الأمزجة اللطيفة التي يتحلون بها.

هـل يعـني هـذا أننـا نـصنع أمراضـنا بأنفـسنا؟إن ذلـك كـثيرا مـا يحـدث. فكثيرون منا يعانون من أمراض تلازمهم منذ الصبا ومنذ زمن الطفولة.

شكت أحدى الأمهات قائلة: "أني ألاقي مشقة كبرى من متاعب ابنتي في عملها. دائما يحدث لها شيء ما... شيء غير سليم". وفي سياق حديث الطبيب مع الأم سرعان ما اكتشف أن ابنتها العاملة كثيرا ما كانت تتغيب عن المدرسة عندما كانت طالبة، بحجة الصداع أو الأمراض البسيطة الأخرى، لأن "الحياة غير محتملة في المدرسة" حسب قول الأم.وأن الحياة في العمل باتت الآن في شكل مشابه.

لا بد أنك قد عرفت بعضا من الأشخاص القلقين والمتوترين الأعصاب. حيث يقول أحدهم مثلا: " إنني واثق من أنني سأصاب بواحدة من نوبات الصداع التي تنتابني"!. وما لم تكن هنالك مفاجأة سارة في انتظاره، فانه سيصاب بنوبة صداع، بكل تأكيد.

ألم الشقيقة (وجع نصف الرأس)، كما هو معروف، كثيرا ما ينجم عن علة عاطفية، حيث الشخص المغلوب عل أمره يجد نفسه إزاء مشكلة أو صدمة لا يستطيع مواجهتها.

وكثير هم الذين يقولون: "أشعر أني سأصاب بالزكام". أو "إني واثق من أنني سأصاب بالزكام". أو "أنني واثق من أنني سأمرض". ولعلك سمعت أحد الأصدقاء يقول "لقد تبللت قدماي البارحة، وهذا سبب تفاقم الروماتيزم لدى اليوم". وهناك فتاة شابة تقول: في الأسبوع القادم يحين موعد حفلة الرقص السنوية في المدينة، وفي ذلك أشارة لي بقرب ظهور البثور في وجهي"!.

وليس هناك من شك في أن بعض الأمراض الجسدية تظهر بشكل أوسع مع بعض الأمزجة المعينة أكثر منها نتيجة الجراثيم والالتهابات والعدوى

والسموم. ونحن بشكل أو بآخر نقوم بالتعبير عن الأوجه غير المحتملة في طباعنا بواسطة الأمراض التي نعاني منها.

معرفة الذات

قد يجد أحد أفراد العائلة نفسه فريسة الزكام والسعال أو الرشح في معظم شهور السنة تقريبا. ومع ذلك فإن عضوا آخر من أفراد العائلة يظل بمنجاة من هذه الأمراض رغم تعرضه لنفس الجراثيم ورغم أنه يعيش وسط نفس الظروف.

إن الفارق هو بين مزاج الشخصين. وإذا كنا متيقظين تماما لطبيعة مزاجنا، أو بالأحرى لـ" الحيل الخفية " لوجهات نظرنا، نستطيع أن تعرف الكثير عن أنفسنا من خلال الأمراض التي تصيبنا.

فوقوعنا في الزكام المألوف مثلا، ما هو في الحقيقة سوى طريقة أخرى لقول " لا أستطيع مواجهة الحياة، فالأمر عسير علي، وكل شيء هو فوق طاقتي..".

وعلى نحو مشابه، فإن التهاب الجيوب الأنفية يصيب الشخص الذي يعاني من الحزن ومن الدموع الحبيسة، ومن مأساة سرية داخلية، وكثيرا ما تتحكم بمثل هذا الشخص حالة من المعاناة ناتجة عن حالة مأساوية، أو من إحساس لا واع بالذنب.

وتميل القرحة المعدية لإصابة الشخص الذي لا يزال في صراع بين التواكل الصبياني والاستقلال الثائر. وتصلب الشرايين، كما يلاحظ، يتجه لإصابة الأشخاص الذين في طبعهم تسلط أو عدوان، والذين لا يحسنون التعبير عن مشاعر الحب صراحة، وكثيرا ما يفعلون الخير بطريقة عملية، ويكونون في العادة جادين في عملهم ولديهم إحساس قوي بالمسؤولية. ولكن عدم مرونة

عواطفهم أو تصلبها تجد طريقها في تصلب الشرايين أو العضلات. إن هؤلاء الأشخاص بحاجة لأن يتعلموا كيف يعبرون عن أعمق مشاعرهم بتلقائية ووضوح وطلاقة.

وكثيرا ما تكون الأمراض الجلدية مجرد تعبير جسدي عن شعور عميق بالفشل، أو إحساس خفي بالذنب.

كانت إحدى الممثلات تقوم برحلة فنية خارج المدينة التي تقطنها، فوقعت فريسة نوع شديد من الالتهابات الجلدية وفشل أطباء الأمراض الجلدية في إيجاد علاج للحساسية التي كان يفترض أنها تعاني منها. ومن ثم قام أحد اختصاصيي التحليل النفساني ببحث مشكلتها، فأكتشف أنها على الرغم من استطاعتها إزالة أسباب الصراع في نفسها بشكل واع، فإن السبب الحقيقي لمرضها الجلدي كان شعورها بالذنب الذي كانت تكبته نتيجة تركها طفلها في رعاية مربية، لتستطيع تحقيق طموحها في القيام بالجولة.

وتخثر الوريد التاجي- مرض رجال الأعمال- هو كما يقول الدكتور "ريكس ادواردز" ليس نوبة قلبية بقدر ما هو " النتيجة النهائية للهجوم الطويل الأمد على القلب من قبل شخصية المرء نفسه ومن خلالها..".

واكتشف الدكتور ادواردز أن السبب المسئول عن المرض، ليس إرهاق الحياة العملية، بل هو رد الفعل اللاواعي إزاء الإرهاق.وخلص إلى القول، بعد بحثه في أسباب تخثر الوريد التاجي لدى كثير من المصابين، بأن الطريقة التي درجوا عليها في استخدام عواطفهم كانت هي السبب المباشر للإصابة.

وعلى نحو مماثل، يشير الدكتور "هانز كراوس" في كتابه عن آلام الظهر، إلى أن أكبر عامل في الشكاوي المتعددة المتعلقة بآلام الظهر هو الإرهاق حينا والانفعال أحيانا أخرى.

إذن، هنالك أدلة عديدة وافية على أن لأمراضنا الجسدية علاقة وثيقة بحياتنا العاطفية.

يحاول الكثير منا إلقاء اللوم على الوراثة، ولكن الدكتور فلاندرز دونبار يؤكد أن نسبة الأمراض التي تعود بأسبابها إلى الوراثة هي أقل من واحد بالمائة. وأنها في حقيقتها ترتبط بردود الفعل العاطفية اللاواعية تجاه المصاعب التي تواجهنا في الحياة.

قد يبدو في ظاهر الأمر أننا نرث الأمراض، ذلك لأن ردود الفعل العاطفية اللاواعية هذه، هي بدورها تخلد نفسها من خلال الطريقة التي نقابل بها الحياة في أعوامنا الأولى، ومن خلال التنشئة السيئة، وهي تنتقل من جيل إلى جيل، ولكنها لا تتوارث جسديا.

كان شعر جيم رماديا وبشرته متغضنة وهو يمشي كعجوز. وكان يعاني اضطرابات قلبية ومنها مرض حاد في الشريان التاجي. ودهش الناس لدى معرفته أن جيم لم يبلغ الأربعين.

وعلى رغم ذكاء جيم الخارق فقد كان عمله متقطعا. وهو إنسان كبير القلب لكن رقة فؤاده لم تحل دون إخفاق زواجه الوحيد. وكانت أحاديثه تنم عن مرح قليل وعن ترقب للنهاية.

ولما قادته مشاكله القلبية إلى غرفة العمليات تقبل الأمر برزانه، وتوقع أطباؤه أن يحقق شفاء تاما. ولكن ما هي إلا أيام قلائل حتى ظهر أن قلبه لا يخفق على نحو طبيعي. ونقل على الفور إلى غرفة الجراحة فلم يظهر أي عامل يمكن أن يعد سببا لذلك الاضطراب.وتوفي جيم على طاولة العمليات قبل يوم واحد من عيد ميلاده الثامن والثلاثين.

وكانت إدارة المستشفى عهدت إلى الطبيب النفسي الدكتور بروس سمولز في درس قضية جيم. وتبين للدكتور بروس أن حالة جيم لم تكن طبيعية. ففي حداثته أصيب أبوه، وهو معلم مدرسة، بأزمة قلبية أجبرته على ملازمة البيت للنقاهة. وذات صباح طلب منه جيم أن يساعده في فروضه المدرسية على أن يعود ظهرا ليأخذها. ووعد أبوه بأن يفعل. وعاد جيم عند الظهر ليجد والده ميتا، وكان في الثامنة والثلاثين.

ويقول الدكتور سمولز: "يبدو أن جيم كون قناعة لازمته طوال أيامه وهي أنه قتل أباه. ففي رأيه أنه لو لم يطلب إليه إعادة النظر في فروضه، لما قضى. وتأكدت من أن حس الذنب هذا يلاحق جيم أينما ذهب.ولم تكن الجراحة التي أجريت له سوى المحاكمة التي انتظرها طوال ثلاثين عاما". وفي رأي د. سمولز أن جيم لم يشأ أن يعيش ليبلغ الثامنة والثلاثين.

أحداث الطفولة

تجسد هذه الحالة الأثر القوي الذي تتركه المواقف الشخصية في الصحة الجسدية، كما تبين أثر الطفولة في النمو. فالأحداث التي يختبرها المرء في طفولته تنضم إلى عامل الوراثة ليؤديا إلى العلل التي قد تسفر عن وجهها المقيت في منتصف الحياة كالسرطان والأمراض القلبية والعقلية.

وإن فهم هذه العوامل هو خير طريقة لتفاديها وتخفيف أخطارها عنا وعن أولادنا. ويقول الدكتور بريان شولمان أستاذ الطب النفسي المساعد في جامعة جورج تاون في العاصمة الأمريكية واشنطن: "من الخطأ أن يبحث المرء عن عامل وحيد للمرض ولابد من أن تكون هناك عوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية متشابكة".

لقد أخذت الدكتورة كارولين توماس – الأستاذة الفخرية في كلية الطب التابعة لجامعة جونز هوبكنز – على عاتقها كشف هذه العوامل التي تؤدي للمرض. وقد استهلت دراستها منذ عدة سنين وهي أطول دراسة مستمرة من نوعها وغايتها كشف الأسباب الأولية للأمراض. خصوصا ما تعلق بالقلب.

واستمدت الدكتورة توماس معلومات وافرة لدراستها من ١٣٢٧ طالب طب في جامعة هوبكنز. وهي معلومات قائمة على الكشف الطبي العام وعلى الأحوال الوراثية والعائلية والاجتماعية المحيطة بأولئك الطلاب وأضيفت إلى ذلك سلسلة من الاختبارات النفسانية بهدف معرفة المواقف والخصائص الفردية. وشملت الأسئلة المطروحة حياة الطلاب في حداثتهم مع عائلاتهم، فضلا عن أهدافهم ومواقفهم النفسية والعقلية. كما سجلت عاداتهم المتعلقة بالتدخين وشرب القهوة وتناول الكحول. وما برح الطلاب منذ تخرجهم أطباء يجيبون عن تلك الأسئلة سنويا ويرسلون أجوبتهم إلى الدكتورة توماس.

وجاءت بعض النتائج الأولية صدمة بالنسبة للمعنيين جميعا، إذا تبين أن معظم الوفيات ناجم ليس عن أحداث خارجية أو عن أمراض، بل عن الانقباض أو الاختلال النفسيين.

رابحون وخاسرون

مع ازدياد عدد الأطباء الخاضعين للدراسة الذين بلغوا منتصف العمر – علما أن أعمار الصف الأول تراوح بن منتصف الخمسينات ومنتصف الستينات – ازداد حدوث الأمراض والوفيات. وفوجئت الدكتورة توماس إذ لم تتمكن من تفسير الأمر على أسس جسدية محضة. غير أنها عثرت في السجلات الخاصة بالأحوال النفسية على مجموعة عوامل أطلقت عليها اسم "القدرة على الاحتمال" (Stamina).

وتقول د. توماس في تعريفها لهذه الظاهرة بأنها القدرة على احتمال المرض والإرهاق والمصاعب. لكنها تضيف إلى ذلك صفة تجمع بين المرونة وسهولة التكيف. وتخرج بتحديد لهذه القدرة بأنها تناغم بين العقل والجسد هو نتيجة الوراثة والتربية والمواقف.

وأهم العناصر التي تولد الطاقة هي مواجهة الحياة بانفتاح ومرونة وتقدير المرء لذاته وتمتعه بطبع غير معقد وتصرفه حيال الشدائد بأقل ما يمكن من قنوط وقلق وغضب. وتقول الدكتورة توماس: "هذه القدرة هي العنصر الذي يفرق الرابحين عن الخاسرين في الحياة".

ويقول الدكتور سمولز: "الذين يعجزن عن مواجهة انفعالاتهم يصابون بمرض جسدي في المقابل". ومن هذا القبيل إن أولئك الذين يصعب عليهم الإفصاح عن مشاعرهم يلجأون إلى كبتها، مما يحدث اختلال توازن في العلاقة الدقيقة بين القوى النفسية والقوى الجسدية. وليس غريبا أن يظهر المرض عندما يكون الضغط الخارجي كبيرا والقدرة على تحمله ضئيلة.

التربيطلة

كما أشرنا سابقا أن السقوط تحت ضغط الحياة والأمراض المبكرة ربما كان نتيجة عوامل سلبية مزمنة وشبه واعية ظهرت في الطفولة. والرأي السائد اليوم أن الحالات النفسية الانفعالية كالحزن واليأس تحدث ردود فعل في الدماغ. وهذا النوع من الإجهاد اللاواعي، إذا طال أمده، يمكن أن يؤدي إلى إفراز مستمر لمادة الكورتيزول التي تضعف جهاز المناعة ومقاومته للأمراض المعدية والتهاب المفاصل والسرطان وغيرها.

ويبدو أن الانفعالات العدائية كالغضب ونفاذ الصبر تعتق مجموعة من الهرمونات والمواد الكيميائية المعروفة بـ "الكاتيكولامين" ومنها "الأدرينالين". ولئن يصح أن إفراز الأدرينالين ضروري للبقاء لما له من أثر في تنشيط الجسم، إلا أن الإفراز المفرط أو المستمر من شأنه رفع ضغط الدم الذي قد يؤدي إلى الصداع والسكتات القلبية والدماغية وأمراض الكلية.

والمعروف أن الجسم يسعى على الدوام إلى تأمين اتزان بين عناصره المختلفة. فإذا مني بالإجهاد، حاول التعويض عبر إنتاج مواد بيوكيميائية تعرض صاحبها لأمراض شتى.

المغناطيس الإنساني

الإنسان مغناطيس حي،وتقريبا ، لديه القوة والطاقة لأن يجذب لذاته كل ما يريده ويصبو إليه.

قانون الجذب هو: "المثيل يجذب المثيل". والإنسان، كمغناطيس إنساني، يجذب لنفسه ما يشبه انطباعاته وتوجهاته العقلية والعاطفية الداخلية، بدون اعتبار لكونها جيدة بناءة أو شريرة هدامة. والحقيقة هي أننا نستطيع أن نجلب لأنفسنا كل الخير الذي نرغبه، وذلك عندما نعرف كيف.

سحر الاعتقاد

إذا توقعنا الفشل سوف نفشل، وإذا توقعنا النجاح سوف ننجح. إذا توقعنا من كل قلبنا بعض الأشياء أو الأحوال، تنطلق قوة جاذبة من العقل، وهي بموجب قانون الجذب تميل إلى إحداث وحصول هذه التوقعات والأهداف في دنيا الواقع.

لكن علينا أن لا نتوقع أي شيء بدن ثمن، بل علينا أن نكون جاهزين لدفع الثمن ولربح ما نريد. ومن الضروري أن نبني حالة إيجابية متفائلة أولا، حتى نحصل على رغباتنا، وتوقعاتنا ونحقق آمالنا.

لقد وضع الخالق ناموس وقانون سير الطبيعة والكون. إنه دوران متناوب وذبذبات دورية منتظمة ومتقنة. وهنالك حكمة إلهية وقصد في كل تغير طبيعي عند حدوثه، والنتيجة النهائية تكون دوما خيرة.

العقل هو قدوة الحياة الحيوية. وهو الخالق، والباني، والمنظم والمتقن لمصير الإنسان. وبدون طاقة العقل الموجهة والهادفة، لا عمل للإرادة، والمخيلة والتصور. والعواطف بدون العقل والتفكير تميل للاستبداد والانحطاط، وتصبح الحياة بدون غاية أو طعم.

إن أية فكرة زرعت وحفظت في ثنايا العقل بقوة وثبات، بإمكانها أن تعمل العجائب.وإن العقل الباطن يعرف ويوجه خطانا، ربما بطرق مختلفة وغير مألوفة أو معروفة إلى الغاية المطلوبة. وحالما تزرع الفكرة أو الرغبة الواضحة في مستوى العقل الباطن، فالنتيجة الحتمية أننا نصبح نعمل كأننا تحت تأثير وتوجيه قوة عاقلة خفية، توجهنا لإنجاز ما نريد من الرغبات، والطموحات والأهداف.

شعلة داخلية

العقل الإنساني باستطاعته الاتصال والارتباط بالشعلة والحقيقة المقدسة الباطنة، وباستطاعته تعلم كيف يستعمل طاقتها الهائلة. وعندما يدرك الإنسان صلته وارتباطه بهذه الشعلة والحقيقة المقدسة الخلاقة في داخله وفي الكون من حله فإنه يسير على صراط مستقيم نحو تحقيق أهدافه وغاية حياته الكاملة والسامية.

إن قوة الروح كغيرها من النعم الكامنة داخل الإنسان، تنتظر الإدراك والتنمية والاستعمال. إنها كغيرها من النعم تنمو بالتمرين والاستعمال.

نحن بحاجة للتأمل، والتجارب الروحية، والتواصل والارتباط مع العقل الكوني اللانهائي، ومع الشرارة المقدسة والنعمة الإلهية في أعماقنا، ومع الطبيعة وأخوتنا في الإنسانية.

التأمل العميق للروح كالغذاء والراحة للجسد. وطاقة الروح تنمو وتشحن من خلال التأمل في الكون وقواه الخفية، ومن خلال هذا التوجه والعمل يمدنا الخالق بالطاقة والهداية.

كما أن النواميس والقوانين الطبيعية تحكم عالم المادة، فإن القوانين والنواميس الروحية والعقلية تحكم عالم العقل والروح. والطاقة ليست فقط مادية فيزيائية، بل هناك طاقة خلقية، عقلية وروحية.

إننا نحقق النتائج التي نريدها حسب معرفتنا وفهمنا للقانون وقدرتنا على تطبيقه الصحيح. فنحن لم نتمكن من استعمال الكهرباء إلا بعد أن قام أحدهم باكتشاف القانون الذي تسير عليه الطاقة الكهربائية وبعد أن عرفنا كيف نطبقه ونستعمله.

العمل العقلي يؤدي إلى سلسلة من الاهتزازات في الأثير، الذي هو جوهر المادة التي تنتج عنها كل الأشياء، وهذه الاهتزازات والذبذبات بدورها تحدث تذبذبات مماثلة في ذرات المادة مما يؤدي إلى حصول عمل ونتيجة ميكانيكية فيها.

إن أفكار الوفرة والخيرة تتجاوب فقط مع ما يشابهها. والخير الداخلي هو سر جلب الخير الخارجي. كما أن منبع القوة والضعف من داخلنا، وسبب النجاح أو الفشل يأتي من داخل أنفسنا، والفكر هو الطاقة الوحيدة التي تملكها الروح كما أن الفكر هو النتاج الوحيد للتفكير.

الفكر يؤدي إلى عمل وتأثير أكيد على الأنسجة الحيوية الفيزيائية، في الدماغ، والأعصاب والعضلات. وباستطاعته أن يحدث تغير فيزيائي وفيزيولوجي في تركيب وانسجام وتناسق خلايا الجسد. وعند توجه مجموعة من الأفكار المعينة على موضوع معين، فإنها يمكن أن تؤدي إلى حصول تغير تام في العمل الوظيفي والتركيب العضوي للجسم الإنساني.

إن قدرة الإنسان على التفكير تعني قدرته على العمل مع العقل الكوني لتحقيق غرض التفكير وغايته. إنه الأسلوب الذي بموجبه يصبح الإنسان قناة لتحقيق التميز للعقل الكوني.

الحقائق الكبيرة تختفي تحت سيطرة العقل الباطن الواسعة، وهنا يجد الفكر قوته الخلاقة – قوته للارتباط بموضوعه، لإظهاره من الخفاء إلى الواقع المنظور.

من يفهم ويدرك أن العقل يتخلل جميع الأشياء في الكون وأنه يتجاوب مع حاجات الإنسان ورغباته العملية، يمكنه أن يستعمل ويطبق القوانين الروحية

كما يستعمل ويطبق القوانين المادية، ويمكنه غالبا أن يسيطر على الظروف والأحوال والمحيط.

إن قوة وفعالية العقل الباطن تظهر في المرض العصبي الوظيفي، حيث يؤدي الفكر إلى تأثير واضح على الجهاز العصبي، كما أن باستطاعته أن يلعب دورا في جهاز المناعة ضد الميكروبات والفيروسات والسموم.

للعقل الباطن محتويين: محتوى ميكانيكي أوتوماتيكي ومحتوى روحي (شعلة سحرية من طاقة الحياة والعقل اللانهائي). والعقل الباطن والطاقة التي تحافظ وتصلح الجسد الإنساني، إنه مركز النعمة الإلهية في داخلنا. إنه العقل الغير معتمد على الحواس. لقد وجد قبل أجسادنا، وسيبقى بعد فناء الجسد. إنه من الخلود واللانهاية إلى الخلود واللانهاية، إنه الجزء منا الذي يتناغم مع طاقة الكون الخلاقة.

هذا العقل الباطن يعمل بترجمة رغباتنا وأحلامنا إلى ما يعادلها في الوجود المادي الفيزيائي.

العواطف السالبة – القلق، الخوف، الغضب، الكراهية، الحسد، وغيرها من العواطف الهدامة، تسمم الدم، وتتلف تركيب الخلية وأنسجة الجسد. كما أنها تبعثر المخيلة الخلاقة، وتحرف التمييز، وتجعل العقل يدور في حلقة مفرغة.

من خلال ربط أنفسنا بالحقيقة المقدسة في داخلنا ننقل أنفسنا من الضعف إلى القوى، ومن الحزن إلى السعادة، ومن المرض إلى الصحة، ومن اليأس إلى النجاح والحياة.

إن أعظم نعمة أسبغها المولى علينا هي نعمة حرية العقل والروح. وعلى الإنسان العاقل أن يضع أمام ناظره هدفا ساميا! هذا الهدف هو الترياق ضد الأمراض العصبية الوظيفية والعضوية أيضا.

الإيحاء
ومعرفة واختيار الهدف

قد تريد حقا سيارة جديدة أو أي شيء آخر، وأمرت عقلك الباطن بإيجاب، يمكنك أن تحصل على رغبتك هذه، وذلك لأن العقل الباطن يمكنه عمل أي شيء فعلا تريده.

إن الخطوة الأولى لتحقيق رغبتك ونيل مطلبك هي معرفة ما تريد، بالضبط وفي أي وقت. كن محددا للهدف. وأخبر عقلك الباطن عن هدفك المحدد المعين الواضح، وعين الوقت المعقول لنيل مطلبك. ليس من أمل في حصولك على رغبتك في دقائق معدودة. كن عاقلا وأعطي وقتا محددا معقولا يتناسب مع رغبتك. ربما أنك لا ترى كيف يمكنك الحصول على سيارة جديدة. فلا تضع حاجزا بين الممكن والغير ممكن. واترك الأمر لعقلك الباطن لكي يحقق هدفك بطريقته السحرية، وبأمر من إرادتك.

إن عقلك الباطن هو طريقك للنجاح ولتحقيق أهدافك والسهر على راحتك، والإجابة على مسائلك ومشاكلك.

الشعور له أهمية في التأثير على اختراق الهدف إلى العقل الباطن من العقل الواعي الظاهر. الشعور والعواطف وخاصة الإيمان يلعب دورا مهما في تحقيق الهدف.

تصور واشعر كأنك قد حصلت على رغبتك المحددة الآن. تصور نفسك تقود هذه السيارة الجديدة التي ترغبها بجميع تفاصيلها. تصورها في كراج بيتك. إذا فعلت هذا، وتصورت وتخيلت بهذه الطريقة، فلا بد أن تحصل على مطلبك. إنه قانون طبيعي يعمل بموجبه عقلك الباطن.

يجب أن تطلب ما تريد بحدة وقوة، وتشعر أنه لا يمكنك أن تستغني عن مطلبك هذا.وتسأل عقلك الباطن أن يؤمنه لك، وسوف يطيع أمرك إذا تصورت هدفك بوضوح، ولم تشك أن عقلك الباطن سوف يجلبه لك، بطريقته الطبيعية السحرية.

الإغريق القدماء من أفضل الأمثلة على قوة وسحر التصور. كان لديهم وعي كبير لأهمية التخيل والتصور. وربما أن أجسامهم الرياضية وصحتهم المتألقة وجمالهم ينسب لمارستهم تصور وتخيل الصحة والجمال. عندما كانت تحمل المرأة الإغريقية وقبل أن تلد، كان يوضع تمثال لفينوس وآخر لأبولو في غرفتها بمعرفة أن دوام النظر من قبلها إلى هذين التمثالين يسبب حصول رد فعل على جسمها ووضعها الفيزيائي، مما يجعلها تلد طفلا بجمال أحد هذين التمثالين.

عليك أن تكرر باستمرار اسم ما تريد. التكرار مهم، فإنه يساعد في فتح طريق العقل الباطن لدخول الهدف المنشود. اطلب ما تريد من عقلك الباطن يهديك ويوصلك لنيل ما تريد.

يجب أن تعطي عقلك الباطن فرصة من الزمن حتى يستوعب ويتمثل رغباتك وأهدافك المعينة ويقوم بتنفيذها بطريقته الخاصة. وفجأة يظهر ما أمرت وطلبت تنفيذه ونيله، كأنه من عالم الغيب. وإذا وجهك عقلك الباطن ودلك على طريق ما لتحقيق مقاصدك ورغباتك. اتبع هذا الطريق دون تردد أو سؤال، لأن العقل الباطن دائما على صواب.

عليك أن تعي أفكارك وطموحاتك ورغباتك وترددها وتتصورها بوضوح حتى يتمكن عقلك الباطن من إلتقاتها والقيام بتنفيذها.

العقل الباطن يخلق ما تعطيه، إذا كانت أفكارك سلبية فقيرة وفكرت بالفقر، فليس هناك قوة تجعلك غنيا. وإذا فكرت إيجابيا بالغنى والصحة والسعادة فهذا ما سوف تناله.

التخيل يضع الهدف و "الصورة" التي تقوم آليتنا الأوتوماتيكية في عقلنا الباطن بالعمل عليها. ونحن نقوم بالعمل أو نهمل العمل، ليس بسبب "الإرادة" كما يعتقد عموما، بل بسبب التخيل.

الإنسان يعمل ويشعر وينجز أعماله طبقا لما "يتخيله أنه الحقيقة" عن نفسه وعن محيطه. هذا قانون أساسي للعقل. هكذا خلقنا.

عندما ندرك هذا القانون بجلاء وينفذ تمثيليا في شخص منوم مغناطيسيا، نميل إلى التفكير أن هنالك أمرا خفي وغير طبيعي يعمل.

بالحقيقة ما نراه هو الطريقة الطبيعية لأسلوب عمل الدماغ الإنساني والجهاز العصبي.

كمثال، إذا قيل للشخص المنوم مغناطيسيا أنه في القطب الشمالي، سوف يرتجف ويظهر رد فعل على جسمه كأنه بارد. وربما ظهرت نقط القشعريرة على جلده.

نفس الظاهرة أجريت على طلاب إحدى الكليات حيث طلب منهم أن يتخيلوا أن إحدى أيديهم مغموسة في ماء بارد مثلج. أظهرت قراءة ميزان الحرارة أن حرارة أيديهم قد انخفضت بسبب تخيلهم هذا.

قل لشخص تحت التنويم المغناطيسي إن إصبعك لمس محرك النار ذو الحرارة الشديدة فسوف لن يقاسي الألم فقط من لمسات إصبعه، بل إن جهازه القلبي الوعائي وجهازه اللمفاوي يعطيان رد فعل كأن إصبعه حقيقة مسعر محراك النار الأحمر الملتهب حرارة.

وعندما قيل لطلاب آخرون، وهم أيضا بكامل وعيهم ويقظتهم أن يتخيلوا أن بقعة من جباههم حامية، أظهرت قراءة الحرارة أن هناك ارتفاع حقيقي في درجة حرارة جلدهم.

لا يستطيع عقلك الباطن وجهازك العصبي أن يعرف الفرق بين "خبرة متخيلة" وخبرة حقيقية"، وهو يعطي في الحالتين رد فعل أوتوماتيكي للمعلومات التي تعطيها له من عقلك الواعي الظاهر.

قوة التنويم المغناطيسي:

كتب الدكتور ثيودور باربر في مجلة العلوم الأمريكية:

"لقد وجدنا أن المنومين مغناطيسيا باستطاعتهم عمل أشياء مدهشة عندما "يقتنعوا" أن كلمات المنوم المغناطيسي حقيقية... وعندما يوجه لشخص المنوم مغناطيسيا إلى النقطة التي يعتقد فيها أن كلمات المنوم المغناطيسي هي بيانات صحيحة، فإنه يقوم بالسلوك بصورة مختلفة، وذلك لأنه أصبح يفكر ويعتقد بصورة مختلفة.

إن ظاهرة التنويم المغناطيسي ينظر إليها دائما أنها غامضة لأنه من الصعب فهم كيف أن "الاعتقاد" يستطيع أن يعطي هذا السلوك الغير عادي.

"... الحقيقة الواضحة أنه عندما يعتقد المنوم مغناطيسيا أنه أصم، فسوف يسلك كأنه أصم؛ عندما يعتقد أنه لا يحس الألم، باستطاعته أن يتحمل عملية جراحية بدون تخدير. إن القدرة أو القوة الغامضة غير موجودة".

الحقيقة تقرر الفعل والسلوك :

لقد أبدع الدماغ والجهاز العصبي ليتأثر أوتوماتيكيا وبصورة مناسبة وموافقة لتحديات البيئة المحيطة.

فالإنسان ليس بحاجة لأن يتوقف ويفكر أن حياته تتطلب منه أن يركض إذا شاهد في طريقه حيوانا مفترسا كذئب مثلا. أنه ليس بحاجة لأن يقرر أنه خائف. رد فعل الخوف أوتوماتيكيا ومناسب وضروري.

الخوف يجعله يريد الهرب. ويحفز آليات الجسد من العضلات حتى تتمكن من الركض بسرعة، ضربات القلب تسرع، ويفرز الأدرينالين المنبه القوي للعضلات ولمجرى الدم. جميع الوظائف الغير ضرورية للركض تغلق. وتتوقف المعدة عن العمل، وجميع الدم المتوفر يرسل إلى العضلات. كما يسرع التنفس وإمداد العضلات بالأكسجين يزداد ويتضاعف.

الدماغ والجهاز العصبي الذي تأثر أوتوماتيكيا للمحيط هو نفس الدماغ والجهاز العصبي الذي يخبرنا ما هو نوع المحيط أو البيئة. إن رد فعل الرجل الذي قابل الذئب ينظر إليه عامة أنه نتيجة "للعاطفة" وليس للصورة الذهنية والفكر. لكنها بالحقيقة الصورة الذهنية – المعلومات التي وصلت من العالم الخارجي، وتم تقيمها وتقديرها من العقل الواعي الظاهر هي التي أعطت الشرارة و "رد فعل العاطفة".

وعليه فإن "الفكرة" أو "الاعتقاد" هو السبب الحقيقي في رد الفعل وليس العاطفة التي أتت كنتيجة.

الرجل في الطريق تجاوب وتأثر بما "فكر" أو "اعتقد" أو "تصور" إنه واقع المحيط أو البيئة. "الرسالة" أعطيت لنا من البيئة أو المحيط تتكون من دوافع أو محفزات عصبية من أعضاء الحس المختلفة. هذه الدوافع العصبية تحلل وتفرز

وتترجم وتقيم في الدماغ وتعرف إلينا بشكل أفكار أو تخيلات وصور عقلية. بالنتيجة نقوم برد أفعالنا لهذه الصور العقلية.

إنك تشعر وتفعل، ليس بسبب حقيقة الأشياء، ولكن طبقا للصورة التي يحملها عقلك ماذا تشبه الأشياء. لديك صورة عقلية معينة عن ذاتك، عن عالمك، والناس من حولك. وأنك تسلك كأن هذه الصور والخيالات صحيحة، وأنها هي الحقيقة الواقع، وليس ما تمثله هذه الأشياء.

لنفرض أن ما صادف الرجل في طريقه هو كلب كبير، وأن خياله وتصوره المصحوب بالخوف أخطأ ما رأى وظنه ذئب. طبعا، مرة ثانية فإن الرجل سوف يسلك نفس السلوك أوتوماتيكيا من ركض وهرب لما "اعتقد" أنه حقيقة بالنسبة لذاته وبيئته ومحيطه.

ومنه يتبع، إذا كانت أفكارنا وتخيلاتنا العقلية بالنسبة لذواتنا مشوهة وغير حقيقية، فإن رد فعلنا وتجاوبنا لبيئتنا ومحيطنا سوف يكون كذلك غير واقعي وغير مناسب أو موافق.

الإرادة والتخيل

يقـول الفيلـسوف الألمـاني "إيمانوئيـل كانـت" في كتابـه "قـوة الإرادة بالـسيطرة علـى الإحـساسات المرضـية بواسـطة التـصميم" أن لـلإرادة قـوى في الـسيطرة علـى الأسـقام الجـسمانية بالإضـافة إلى الـسيطرة علـى إثـارة الـشعور. ولتحقيق ذلك ينبغي على الإنسان أن "يصمم دائما على أن لا يكون مريضا"، وعليه أن لا يسمح مطلقا للمشاعر المرضية ولا للآلام والأسقام بالوصول إلى عقله الواعي، كما عليه أن يبعد هذه المشاعر المرضية عن العقل الواعي بالتصميم.

لقد كان "كانت" مصابا بالنقرس – وهو نوع من أنواع الروماتزم تتجمع فيـه بلـورات مـن الأمـلاح البوليـة في أوتـار العـضلات الـصغيرة في الجـسم كعضلات أصابع اليدين والقدمين، وتجعل الحركة فيها مؤدية للشعور بالألم الشديد. ويسمى هذا الداء أيضا بداء الملوك لأن أكثر من يصاب به من المترفين المرفهين.

وكان "كانت" عندما يشعر باقتراب ظهور الآلام في إبهام قدمه، يحول عقله الواعي عن الإحساس بالألم، وذلك بأن يحمل العقل الواعي الظاهر على تركيز أفكاره على موضوع بعيد عن موضوع المرض، ويحصر أفكاره فيه حتى لا يترك فيها موضعا للتفكير بالمرض وآلامه. فالعقل الواعي المشغول والمملوء حتى الإشباع لا يلتفت إلى الآلام ولا يشعر بوجودها.

وقد زعم "كانت" أن تركيز الفكر بعيدا عن موضوع الآلام لا يمكن من التحكم بنوبات النقرس والقضاء عليها فحسب، بل يمكن أيضا من السيطرة على أعراض أمراض أخرى، ويحول دون ظهورها.

وفي الواقع توجد شواهد كثيرة في الطب تثبت أن إزالة الألم بزرقة مورفين مسكنة تكفي أحيانا لاختفاء الألم والأعراض المرضية، كما يحدث مثلا في حالات من "القولنج" المغص الشديد الناتج عن المرارة أو الكلى، وكما يحدث أحيانا في حالات التهاب "العصب الوركي – عرق الأنسر الحاد، حيث يزول الألم الشديد حالا بعد حقن العصب بالمخدر، ولا يعود إلى الظهور ثانية في المستقبل القريب أو البعيد.

يبدو أن الموضوع ليس موضوع إرادة فحسب، فإلى جانب الإرادة يلعب دوره في الموضوع كل من التفكير والإحساس والتخيل. ولكن ليس في الحالات الحادة الطارئة، بل في الأسقام المزمنة.

تجربة

على الإنسان قبل كل شيء أن يتحاشى قدر الإمكان التفكير بحالة المرض، كما عليه أن يفكر بالصحة "تفاؤلوا بالخير تجدوه". وإذا ما نظر في تخيلاته إلى الأمام، أو في ذكرياته إلى الوراء، وجب عليه إبعاد صورة المرض عن نظره، وأن يتخيل صورا للصحة والعافية في المستقبل.

إن هذه النظرية إذا ما اقترنت بالفهم صحية وواقعية، فالفكر في العقل الواعي له مفعوله على العقل الباطن (الوعي الباطن) الذي يتسرب تأثيره إلى جميع أعمال الجسم الحيوية – أعمال الغدد، والدورة الدموية، استقلاب الغذاء... الخ. فالإنسان يكون وحدة "جسمانية – روحية" بتشابك وامتزاج لا يمكن إحداث انفصال فيه بين الجسم والروح. فلا غرابة أن تعكس الروح تصميماتها وانفعالاتها إلى الجسم، كما يوقف تصميم الروح أعراض المرض في الجسم، ويسوق الجسم إلى طريق الشفاء، وهذه الروح التي نعنيها هنا تشمل العقل الواعي والعقل الباطن.

حدود الإرادة

هل تستطيع الإرادة ذا أجهدت نفسها أن تعيد الصحة إلى إنسان مريض، أم أنها لا تستطيع ذلك؟

يقول العالم النفساني أن لعلمية الإرادة علامتان مميزتان نموذجيتان، وهي أن عمل الإرادة في جميع أطواره وأدواره عمل واقع قابل للرقابة، فقوى الإرادة الأساسية من باعث وعزم وأداء تخضع للرقابة الواعية.

وفي الواقع يوجد بواعث (دوافع) غير واعية تؤدي إلى العمل (الأداء) ولكنها ليست من إجراءات الإرادة لأن كل إجراء إرادي يجب أن يرتبط بشعور إجهاد.

ويقول الطبيب أن الجسم يتكون من الخلايا، والمواد التي تربط بينها، وهذه تكون بمجموعات منها مختلف الأنسجة في الجسم. وهناك نسيج خاص للأعصاب، وآخر للعضلات، وثالث للدم، وغيره للجلد وللغدد، وللعظام... الخ.

والأعضاء في الجسد تتكون من مجموعة من مختلف الأنسجة، فالقلب مثلا، مكون بالدرجة من نسيج عضلي، ولكن معه نسيج رابط ونسيج للأعصاب وفيه من نسيج الدم السائل أيضا.

وللإرادة ترابط مع نوعين من الأنسجة، ومع مجموعتين من الأعضاء هي: العضلات والأعصاب. ولا يمكن للجسم أن يقوم بأية حركة دون العضلات، وبما أن كل حركة في جسمنا مصوبة لتحقيق عزم معين، فمن الضروري أن يكون هناك صلة بين العضلات وبين المركز الذي يتكون فيه العزم وهو "الدماغ"، والأعضاء هي واسطة الاتصال بينهما.

إن النسيج العضلي في الجسم لا يقتصر وجوده على عضلات الهيكل العظمي التي تقوم بالتحركات الخارجية الظاهرة للجسم، وفي الجسم يوجد عضلات منتشرة في جدار كل عضو مجوف داخل الجسم، كالأوعية الدموية

والقصبة الهوائية والمريء والمعدة والأمعاء والمثانة والرحم، وبين هذين النوعين من العضلات – الخارجية والداخلية – فوارق نسيجية، فألياف العضلات الخارجية تحوي في نسيجها خطوطا مستعرضة، بينما ألياف العضلات الداخلية تشاهد تحت المجهر ملساء لا خطوط فيها. لكن النسيج العضلية في القلب، أليافه ليست ملساء بل مخططة بخطوط مستعرضة، وهي تمتاز بنعومة خطوطها.

ليس للإرادة ترابط إلا مع نوع واحد فقط من أنواع النسيج العضلي الثلاثي، وهو نسيج عضلات الهيكل العظمي ذي الخطوط المستعرضة، هذه العضلات فقط تخضع للإرادة، بينما النوعان الآخران للعضلات الداخلية فليس للإرادة أي سلطان عليهما. كما أن لعضلات الخارجية لا تخضع للإرادة إلا إذا كانت هذه العضلات في حالة طبيعية خالية من الأمراض، أما في الحالات المرضية كالتشنج، والرجفة (الانتفاضات اللإرادية) وعيرها، فإن سلطان الإرادة عليها يضعف كثيرا إذ ينعدم تماما.

العضلات الملساء داخل الأحشاء ليس بينها وبين الإرادة أية علاقة، وهي تعمل وفقا لأنظمة داخلية ذاتية أوتوماتيكية، وكل الأعمال الداخلية في الجسم ، كالدورة الدموية وإفرازات الغدد والهضم تجري بدون وعي، وتتأثر بالإرادة، وكذلك عضلة القلب، فهي غير خاضعة للإرادة.

الإرادة والجهاز العصبي

أن الإرادة تتكون في الدماغ، أو على الأقل لابد من وساطة الدماغ لجعلها فعالة وظاهرة، فمركز الإرادة إذن موجود في الدماغ. ولا بد من الاعتراف بوجود قدر من السلطة للإرادة على الوظائف الروحية كالتفكير، والشعور، والتصرف، ولكن يشترط في ذلك أن تكون هذه نابعة من العقل الواعي الظاهر. أما في الحالات التي تكون هذه نابعة من العقل الباطني (الوعي الباطن). فليس للإرادة عليها أي سلطة أو نفوذ.

وأن الإرادة لا تستطيع مثلا ، أن تشفي من الأفكار القسرية ، ولكن تستطيع على ابعد تقدير أن تنتحيها جانبا ، وأن ترسلها بالعنف إلى العقل الباطن، أو أنها تحمل المصاب بها إلى اتخاذ موقف ظاهري، لا تظهر عليه أعراض الأفكار القسرية فهي تغطيها ، فالإرادة تستطيع أن تغلها وأن تكمها وأن تبعث بها وتزيحها إلى العقل الباطن.

إن الإرادة لا تستطيع مثلا ، أن تشفي مرض الخوف. الخوف من الشارع، أو من العلو الشاهق أو من السرعة أو أي خوف آخر. فالأفكار القسرية وحالات الخوف تأتي من العقل الباطن، وهي انعكاسات من العقل الباطن على العقل الواعي الظاهر.

الإرادة والآلام الجسمية :

إن أكثر أنواع الآلام الداخلية (قولنج) ناشئة عن تشنجات (انقباضات مستمرة) في العضلات الملساء غير الخاضعة لسلطة الإرادة وحتى التشنجات التي تحصل في عضلات الهيكل العظمي الخاضعة لسلطة الإرادة كالتي تحصل مثلا في الأصابع عند الكتابة، لا تستطيع الإرادة التأثير عليها وشفاؤها.

إذا تضاعف مجهود الإرادة أمام مهام لا سلطة لها فيها ، كمقاومة الخوف والأفكار القسرية وغيرها ، يحدث في هذه الحالات ما ينص عنه قانون "إن الإجهاد يعمل باتجاه عكسي". فكلما أجهدت الإرادة نفسها في ميدان خارج عن نطاق سلطنها ، كلما ازدادت الأعراض المراد مكافحتها(خوف، أفكار قسرية ، آلام) دون أن يظهر للإرادة أي تأثير للشفاء منها.

التخيل

يقول الفيلسوف: إن التخيل قوة روحية تصقل التصورات الموجودة وتربطها بعضها إلى بعض، أو أنها تستنبت من الفكر بدون الاستعانة بالعالم الخارجي

تصورات جديدة ليكون منها عرضا جديدا، والتخيل إما أن يكون مطلقا أو يكون موجها (مصوبا).

التخيل المطلق لا يربط تصوراته ولا يحدد لها نطاقا خاصا، بعكس التخيل الموجه (المصوب)، فإنه يحدد مجال تصوراته بإطار علمي، أو أدبي أو فني أو ميكانيكي أو غير ذلك. ففاعلية التخيل لا تقتصر على الضم والمزج والتحوير بل أنها أيضا :خلاقة" إذ تخلق في الداخل تصورات لا يمكن لأي عالم أو أديب أو فنان أو ميكانيكي الاستغناء عنها للإبداع في عمله وإنتاجه. ويقول "غوته Goethe" الشاعر الألماني أنه لولا التخيل الموجه لما وجد عالم مكتشف في دنيانا، والتخيل الصحيح يستوي فوق عواميد غرست في أرض الحقيقة، يقيم الإنسان الواسع الخيال فوقها أقواسه دون أن يرسيها في الأرض.

أن العالم المكتشف لا يكيفه" للإبداع والخلق" أن يعمل بما يمليه عليه قواعد العلم، بل لا بد له لإيجاد الجديد من أشعة نور تنير له الطرق التي تسير عليها أفكاره، والتخيل يعطيه هذا النور ويساعده مساعدة جوهرية للإبداع والخلق، أما ما يوصف بالإنسان" الخيالي" الحالم فهو لذي يكتفي بالغرق في التخيلات، دون الاكتراث بحقائق الوجود.

بفضل التخيل الموجه يبدع العالم والفنان والميكانيكي وغيرهم في تحوير مواد أفكاره ومزجها ليخرج بإنتاج عبقري جديد لم يسبق للكون أن احتواه من قبل فهو عمل خلاق. ويؤيد العالم النفساني القول أن التخيل قوة خلاقة، ويعبر عنه بأنه طاقة لخلق تصورات داخلية يربطها ويمزج بعضها إلى بعض ليخلق منها شيئا جديدا، ويصف التخيل بأنه" مهندس الزخرفة" الذي يزخرف "بيت الوعي" للعلماء والفنانين وغيرهما، ويعني بذلك عالم الوعي.

ويضيف الطبيب قوله إلى ما تقدم: أن هناك تخيل آخر ينبعث في العقل الباطن. اكتشفه الأطباء مؤخرا، ووجدوا فيه سبيلا قيما جدا لمعالجة بعض الأمراض، وللشفاء منها، وتخيلات العقل الباطن تكون الأساس للتداوي

الإيحائي – الروحي. ولولا تخيلات وتصورات العقل الباطن (الوعي الباطن) ومقدرتها الخلاقة لما كان " للإيحاء " أي تأثير. والإيحاء سواء في حالة اليقظة أو في حالة التنويم المغناطيسي، يحاول حمل العقل الواعي على نسيان تخيلاته لتدفن صورها في أعماق العقل الباطن لتنشر(تبسط) إثارتها فيه. ويقول العلماء أن الإيحاء هو تحقيق " غير واع" للتصور.

ويكون الإيحاء ناجحا إذا حدث تحقيق " الفكرة - التصور" عن طريق العقل الباطن.

في كل إجراء للإرادة تدور دواليب الباعث، والعزم، والإرادة معا، وبإجهاد في مجال العقل الواعي، بينما دولاب العقل الباطن فإنه يدور بعد الحبك تلقائيا وبدون أي قدر من الإجهاد في ظلمات أعماق الروح (الوعي الباطن) ويظل يدير مستترا طاحونة الروح ويطحن فيها الحوادث إلى أن تظهر الصحة، وتزول الآلام، يتم الشفاء.

إن الإرادة هي بالدرجة الأولى قوة للعقل الواعي (العقل الظاهر) تعمل ذاتيا بإجهاد في حين أن التخيل قوة للعقل الواعي الظاهر والعقل الباطن معا. والتخيلات في خفايا أعماق العقل الباطن تأتي دون أي إجهاد بإنجازات عظيمة لا تستطيع الإرادة مهما أجهدت نفسها أن تأتي بمثلها.

وإن الإرادة لا تستطيع أن تريل ألما أو تشفي من مرض، بعكس التخيلات (التصورات) التي تستطيع بفضل فعاليتها في أعماق العقل الباطن أن تطفىء شعلة الألم، وأن تشفي أمراضا جسمانية وأمراضا نفسية مما لا تستطيعه الإرادة مطلقا.

العقل فوق المادة والتخيل أقوى من الإرادة

تجربة البندول (الرقاص) Pendulum

ترسم فوق قطعة كبيرة من الورق دائرة كبيرة تقطع بخطوط تمر كلها بمركز الدائرة. ثم يؤتى بقوس يعلق عند منتصفه رقاص، ثم يطلب إلى أحد المرضى أن يمسك القوس بيده من جانبيه، على أن يتدلى الرقاص نحو مركز الدائرة، وأن تظل اليدين غير مسنودتين حتى ولا بالجسم نفسه، ثم يطلب إلى ماسك القوس أن يتخيل (بتركيز- بشدة) أن الرقاص يتحرك ذهابا وإيابا في اتجاه معين وبعد برهة من الزمن يبدأ الرقاص فعلا بالحركة في الاتجاه المطلوب، وإذا استبدل الاتجاه في المخيلة بدل الرقاص اتجاه حركته، والرقاص في تحركاته يتجه دائما وفقا لما تفرضه التخيلات حتى ولو فرضت اتجاهات صعبة متداخلة كرسم رقم (8) مثلا أو غير ذلك.

أو خذ شريطا، واربط في أحد أطرافه حلقة، ليس مهما نوعية الشريط، أو نوعية الشيء الذي تربطه في نهايته، فإن لم يكن معك حلقة، فاستخدم مفتاحا، أو قلما له مشبك. المهم أن تكون قادرا على ربطه في طرف الشريط.

والآن اربط نهاية الشريط الأخرى حول سبابتك اليمنى، ولأنه من المهم بقاء يدك اليمنى ثابتة تماما، اجلس إلى طاولة، وثبت مرفقيك عليها جيدا ثم اسند معصمك الأيمن بيدك اليسرى.

اخفض سبابتك اليمنى كي تدع الشيء يستقر على الطاولة ثم ارفع سبابتك اليمنى برفق كي يبقى الشيء المعلق ثابتا، ومن الأهمية ألا تحرك يدك أثناء إجراء هذه التجربة.

والآن ثبت نظرك على الشيء وتخيل أن البندول (الرقاص) يتأرجح من اليسار إلى اليمن، تخيل الحركة في ذهنك، أن الشيء يتحرك من اليسار

لليمين"، قل نفسك في صمت "من اليسار لليمين"، "من اليسار إلى اليمين" وسترى أنه يتحرك فعلا بنفس الطريقة، وسيتحرك أولا حركة بسيطة جدا، واصل التخيل حتى ترى الحركة في ذهنك تزداد وسوف ترى أن ذلك سوف يتحقق أيضا.

والآن اخفض يدك مرة أخرى ليستقر الشيء على سطح المائدة مرة أخرى، ثم ارفعه ببطء من على السطح حتى يصبح معلقا في وضع ثابت، ثم تخيل أنه يتأرجح في اتجاه عقارب الساعة، ثم حرك عينيك في اتجاهها حول الشيء. تخيل الحركة، وسوف تلاحظ لأن البندول بدأ يتأرجح في نفس الاتجاه، وأثناء ذلك تأكد من عدم تحرك اليد التي تحمل البندول.

وبالطبع يمكن جعل البندول يتأرجح في عكس عقارب الساعة، أو في اتجاهك. النتيجة دائما واحدة: البندول يتبع الاتجاه الذي تخيلته دائما.

مثالا آخر، من المؤكد أنك تعرف شخصا ما قد خاض اختبار القيادة وفشل، رغم قدرته التامة على القيام بالدوران، والمراوغة بالسيارة، وقيادتها في ظروف أخرى غير الامتحان. إن توتر الأعصاب الذي يبديه هؤلاء الأشخاص في الاختبار ما هو إلا الصراع بين الإرادة والخيال، فهم يريدون النجاح، ويريدون الأداء الجيد لكنهم يتخيلون أنهم رسبوا، فالخيال أقوى من الإرادة وبالتالي تتوتر أعصاب المتسابقين ويخافون وبالتالي يرسبون في اختبار القيادة فعندما تدخل إرادتك في صراع مع خيالك، فإن الخيال ينتصر دائما.

إن التخيل عنده القوة اللازمة لتحقيق (ما يتخيله). فعندما يقرر الهدف يقدم العقل الباطن في كل إيحاء الوسائل اللازمة لتحقيقه، فإذا أراد إنسان مثلا التخلص من صداعه(آلام في رأسه) يكفي أن يتخيل (بتركيز- بشدة) أن الآلام قد زالت، عندئذ يعمل العقل الباطن(الوعي الباطني) كل ما يلزم لتحقيق زوالها. ولكي تسعى لتحقيق أمانيك بطريقة فعالة يجب أن تتأكد أن خيالك، وإرادتك في نفس الاتجاه.

العقل الباطن (الوعي الباطني اللاشعور)

إن العقل كجبل الجليد، يتكون من جزأين: العقل الواعي الظاهر، مثل قمة جبل الثلج، يساعدنا في عمليات اتخاذ القرارات اليومية، ويساعدنا أيضا في مواجهة المواقف الجديدة علينا، وذلك عندما يحتم علينا استخدام التفكير العقلاني لنتوصل إلى معرفة ما سوف نفعله، وكيف نفعله، ومن ناحية أخرى، هناك العقل الباطن (اللاشعور، الوعي الباطن) الذي يشكل الجزء الأكبر من جبل الثلج. كما أن العقل الباطن مرتبط بمسألة تكرار السلوك المكتسب وهو أمر يساعدنا كثيرا في التعامل مع المواقف المختلفة بشكل أسرع، وذلك عندما تتكرر تلك المواقف، وعندما نتعلم كيف نتعامل مع موقف ما، فمن السهل علينا أن نتعامل معه مرة أخرى لأننا نستخدم في المرة الثانية معلومات مختزنة لدينا قد اكتسبناها من تعاملنا مع هذا الموقف في المرة الأولى، فمثلا عندما نتعلم في المرة الأولى أن باب الموقد ساخن، فسوف نستعين في المرة الثانية بقطعة قماش لفتحه بدلا من أن نحرق أصابعنا مرة أخرى، وحينما نتعلم كيف تنتقل السرعات في قيادة السيارة فلن يطلب منا أن نفكر بعقلنا الواعي مرة أخرى في الأمر، لأن المعلومات المختزنة تأتي للذهن آليا حين تواجهه الموقف مرة ثانية. كما أننا عندما نتعلم أماكن الحروف على الآلة الكاتبة، يمكننا أن نكتب عليها دون النظر إلى لوحة المفاتيح، لأننا كونا في عقلنا الباطن صورة ذهنية لشكل هذه اللوحة، والمعلومات الموجودة في العقل الواعي تغذي العقل الباطن مباشرة. لأن هناك ارتباطا قويا بين جزئي العقل الواعي والعقل الباطن (الوعي الباطن). فالعقل الواعي يستقبل ويدرك كل ما نراه، أو نسمعه، أو نمر به من أحداث، ثم يقوم العقل الباطن بعد ذلك باختزانه في الذاكرة،

وهـذه الـذاكـرة تختـزن الحـدث ذاتـه بالإضـافة إلى الـشعور الـذي صـاحب وقـوع الحدث.

لنفرض مثلا أن كلبا عضك، فسوف تعيش هـذا الحـدث بكـل وقائعـه، ثـم تستـشعر أيـضا مـشاعر أخـرى مـصاحبة لهـذا الحـدث كالـصدمة، والألم والجزع. بعد ذلـك يختـزن عقلك البـاطن هـذه الواقعة، وهـذه الأحاسيس وتـؤثر هذه الأمور المختزنة على سلوكنا في المواقف المشابهة، ففـي المـرة القادمـة الـتي ترى فيها كلبـا ستتصرف وفقـا لمـا هـو مختـزن في ذاكـرتك، أي إنـك ستحس بالجزع والخوف عندما تمـر بكلـب في الطريـق، ولمـا كانـت الـصدمة شـديدة، فمن الممكن أن تعبر إلى الجانب الآخر من الطريق لتجنب هذا الكلب.

مثالا آخـر: لنفـرض أن شخـصا مـا كوالـدك، أو والـدتك، أو زوجتـك، أو صـديقك، أو رئيـسك في العمـل، أو أي شـخص وثيـق الـصلة بـك، أو لـه سـلطان عليك ظل يقول لك مرارا وتكـرارا إنك شخص عديم الفائـدة، ورغـم أن اتهامـه هذا بغير أسـاس، أو مبالغ فيه. لكنه مع تكـراره يتم اختزانه في عقلك البـاطن (وعيك الباطن) ويصاحبه شعور بالغضب، أو اليأس، أو الاكتئـاب والانقبـاض. عندما يستمر هذا الشخص في إلقاء هذا الاتهام عليك لمدة طويلة فسوف تحس فعلا أنك عديم الفائدة، وغير قادر على القيام بأي شيء بطريقـة صـحيحة، لأن هذه هي الرسالة التي ستستقبلها أليا من عقلك الباطن عندما تواجـه أي موقـف تريـد أن تثبـت فيـه ذاتـك. ويـؤدي هـذا الأمـر بـك إلى الـدخول في حلقـة مفرغـة، حيث تصبح مقتنعا بأنك عـديم الفائـدة وتتـصرف وفقـا لهـذا الاقتنـاع، ولأنـك لا تواجه مواقف جديدة فستشعر بالفشل، وبالتـالي يتحقـق الاتهـام كنبـوءة تثبـت صحتها، رغم أنك ربما لم تكن فاشـلا في البداية.

يتبين لنا من المثالين السابقين الرابطة والعلاقـة بـين كـل مـن المعلومـات أو الأحداث (الحقـائق) الـتي نمـر بهـا، مـن جهـة ومـا يترتـب عليهـا مـن تخـزين لهـذه

الأحداث، والأحاسيس المصاحبة لها (الذاكرة) من جهة أخرى، والطريقة التي نتصرف بها (السلوك)، عندما نجد أنفسنا مرة أخرى في نفس الموقف.

قد نجد أنفسنا، بسبب ما، غير قادرين على التعامل مع موقف ما، فهذا سيترك في عقلنا الباطن (اللاشعور) معلومة سلبية، وذكرى للفشل، وحينما يواجهنا نفس الموقف، أو موقف مشابه له مرة أخرى فسنفرض بطريقة آلية أننا غير قادرين على التصرف حياله. هذا الافتراض يعني أننا نتوقع أن تسير الأمور بشكل سيء مرة أخرى، ونتخيل أنفسنا عاجزين عن التعامل مع الموقف الجديد وبالتالي لن نكون في النهاية قادرين فعلا على التخلص مما تخيلناه.

هناك احتمال ألا تتذكر الحدث الفعلي نفسه لكنك بالرغم من ذلك سنتعايش مع المشاعر والأحاسيس المصاحبة له عندما نواجه موقفا مشابها. قد تنسى أن كلبا عضك عندما كان عمرك عامين، لكن عقلك الباطن سيذكرك بالواقعة بإبراز الخوف المصاحب لها وقت حدوثها. فالأحاسيس ليست دون أساس، فهي دائما مرتبطة بحادثة حقيقية، ربما نسيناها.

وكلما كان الشعور المصاحب للحادثة سلبيا، زاد احتمال أن تكون الحادثة مكبوتة مما يزيد من احتمال نسيانها.

وهكذا يبدو أنه إذا ما اكتملت سلسلة الحقائق السلوكية المختزنة في الذاكرة فإنها تعمل بشكل تلقائي. كما أن الانطباعات التي اختزنت في الذاكرة دائما ما تظهر في ثورة تصرفات.

والسلوك يمكن أن يعمل أيضا بشكل إيجابي. فإذا أخبرك الآخرون بأنهم يحبونك بالرغم من ارتكابك لبعض الأخطاء، فإن عقلك الباطن سيسجل هذه المعلومة كشعور بالأمان مصحوبة بمعلومة أخرى هي أنك محبوب مهما حدث. ومن ثم فإنك ستجرب أمورا جديدة دون خوف من النتيجة لأنك

تعلم أن إحساسك بالأمان، وتقديرك لذاتك لن يتغيرا حتى لو كانت الأمور على غير ما يرام.

إن المعلومة يجب أن تتكرر قبل أن تترسخ في العقل الباطن وإن الحدث يجب أن يصاحبه شعور قوي لكي يترك أثرا في العقل الباطن، ومن ثم يؤثر في سلوكنا مستقبلا. فكلما تكررت الرسالة تركت أثرا أعمق في العقل الباطن. وكلما كان الإحساس المصاحب للحدث أقوى، كان أثره أعمق في العقل الباطن(الوعي الباطن).

التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي يعني الانتفاع بقابلية العقل الباطن للاقتناع بشكل إيجابي. فالعقل الباطن لا يفكر، ولا يحكم، إن كانت المعلومة صحيحة أم خطأ، معقولة أم سخيفة، حقيقية صادقة أم كاذبة. إنه فقط يختزنها كالخادم الأمين، ليؤدي إلى سلوك موافق للمعلومة المختزنة في مرحلة لاحقة. فإذا أردنا أن نغير سلوكنا أو أداءنا فيجب أن يكون ذلك من خلال عقلنا الباطن، مما يعني أنه يجب أن نختار أفكارا إيجابية جديدة، ونغذي العقل الباطن بها مرارا وتكرارا، لأن الأفكار المتكررة ترسخ في العقل الباطن. والأفكار السلبية المتكررة تؤثر بشكل سلبي على الوعي الباطن وتؤدي إلى نتائج سلبية عندما تترجم الأفكار، والأمنيات والطموحات عن طريقه. لذا يجب أن تقلب هذه الأمور إلى النقيض كي تحقق نتائج إيجابية بناءة.

نوعية أفكارك تحدد شكل حياتك

إن حقيقتك هي أفكارك. فكر في الموقف التالي: في الساعة السابعة صباحا تستيقظ وعندما تبدأ في فتح عينيك يبدأ عقلك الواعي الظاهر ببطء

في العمل وتفكر في اليوم الذي ينتظرك، كالتفكير في اجتماع عليك حضوره في الصباح، وعليك فيه أن تعترف بعدم قدرتك على حل مشكلة طارئة، وفوق ذلك ستقابل عميلا مزعجا بعد الظهر، ورغم أن الساعة لا تزال السابعة صباحا، وأن شيئا لم يحدث بعد، فقد أصبحت في حالة مزاجية سيئة.

إنك لن تستفيد شيئا بأن تكون سيئ المزاج بالإضافة إلى أنه يزيد الأمور صعوبة وتعقيدا. وستكون متوترا، وسهل الاستثارة، وبالتالي فاقد السيطرة، فلن تستطيع التركيز وسوف تشعر بالخوف والذعر. ولن تنتهي الأمور عند هذا الحد: فلأن مزاجك سيء، ستكون مقتضبا ومزمجرا في حديثك على الإفطار، مما لا يجعلك محببا إلى عائلتك. كما لن تكون ودودا مع زملائك في العمل فيقومون بدورهم بالتعليق على حالتك النفسية السيئة، مما يستدعي تفكيرك الدماغي "لم لا يهتم هؤلاء بما يعنيهم؟" ثم يتأجل الاجتماع للأسبوع التالي.

قد يكون هذا أسوأ شيء يحدث، لأنه يعني انك ستمر بأسبوع آخر من القلق حتى ينتهي الأمر. أما لو تم الاجتماع في ذلك اليوم فقد أهدرت طاقتك الثمينة كلها في الاستعداد، وفي المساء تعود للبيت مرهقا... الخ.

انك أنت المسئول عن إهدار طاقتك بهذا الشكل. أنت المسئول وليس العمل. إنه تفكيرك السلبي في بداية اليوم الذي وضعك على الطريق الخطأ.

هناك أمور معينة في الحياة لا يمكن القيام بشيء حيالها، وبالنسبة لك فالاجتماعات يجب أن تتم، والزبائن لا بد أن يكونوا مزعجين في بعض الأحيان لكن يمكنك تغيير الطريقة التي تنظر بها لهذه الأشياء، فعندما تضع نفسك في إطار عقلي إيجابي فلن تشعر بإحساس أفضل فحسب، بل ستؤثر تأثيرا إيجابيا على البيئة المحيطة، فالناس يفضلون صحبة الشخص السعيد هادئ الأعصاب، وسوف ينعكس سلوكك الإيجابي على الطريقة التي يتعامل

بها الناس معك، " فلكل فعل رد فعل"، هذه الملحوظة دائما تثبت صحتها، وهي مسألة انتظار الوقت قبل أن تحصد ما زرعته. وهذا صحيح في المجالات سواء في الحياة العملية أو الشخصية.

وكونك إيجابيا يعني كونك ودودا وصريحا، وهذا لا يعني التنازل عن كرامتك، بل يعني أن تقول ما تعتقده وتسعى للحقيقة، وهذا لا يعني أن تكون فظا، بل يعني أن تختار بوعي وأن تنظر للجانب المضيء من الأمور، وأن تحب نفسك والآخرين، وتهتم بمن حولك. ومن يهتم بالآخرين يثير اهتمامهم به.

وكونك إيجابيا يعني أن تقلق بشكل أقل، وتستمع أكثر، وأن تنظر للجانب المضيء من الأمور والحياة بدلا من أن تملأ دماغك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيدا بدلا من الاكتئاب والانحطاط النفسي، كما أن شعورك الداخلي ينبغي أن يكون طيبا بالدرجة الأولى.

ومن المهم أن تعتني بنفسك وأن تسعى للحصول على السعادة. فإن لم تكن أنت سعيدا، فلن تسعد غيرك، ولن تنجح فيما تعمله فالبائع الحاد المزاج لن يبيع المنتج لأي عميل. والزوج الفظ لن تكون حياته الزوجية سعيدة.

الإيحاء والتخيل (التصور)

التخيل يخفف الإجهاد والضغط النفسي؛ يعزز الطاقة الحيوية وعمليات الشفاء الذاتي الموجودة في الجسم؛ يزيد الإحساس بالراحة العامة.

مبادئ أساسية

التخيل أو التصور Visualization شبيه بالتأمل، ولكن بدلا من أن تفرغ ذهنك من الأفكار، فإنك تستعمل مخيلتك للذهاب في رحلة إلى مكان هادئ حيث تتزود بالطاقة. ويستعمل التخيل قوة الإيحاء Suggestion والتفكير الإيجابي لتحويل هدف مرغوب- كتخفيف الإجهاد والكرب والضغط النفسي أو محاربة المرض أو تحقيق النجاح- إلى حقيقية- ويساعدك التخيل على أن تصبح مسترخيا تماما من الناحية الجسدية ومتوازنا بشكل جيد من الناحية العاطفية النفسية.

تدرب على التخيل

اجلس أو تمدد، وفقا للوضع الأكثر راحة لك، في غرفة هادئة ومظلمة أو ينيرها ضوء خافت. وقد تأخذك رحلة خيالية رائعة إلى شاطئ هادئ يحاذي بحرا أزرق لازوردي، تلامس أمواجه الناعمة شطا من الرمال الذهبية. وتملأ الأزهار العطرية الهواء برائحة الفانيليا والورد والياسمين فيما تتسلل أشعة الشمس عبر أوراق الصنوبر. إنك تشعر بنسيم لطيف يداعب بشرتك وأنت تسمع العصافير تزقزق بين الأوراق. استعمل حواسك لتستكشف الألوان الرائعة والأصوات والروائح وغيرها في هذا العالم الساحر مع غوصك أكثر فأكثر في حالة تأملية هادئة ومسترخية.

إذا قمت بهذه الرحلة الخيالية قبل أن تفتح عينيك وتعود إلى الحاضر وقبل أن تخلد إلى النوم مباشرة، فإن وعيك الباطن سوف يمعن النظر في الهدف الذي تسعى إليه ويتفحصه جيدا مما قد يساعدك على جعله أكثر قابلية للتحقق.

الصورة الذهنية

إن أقدم قصة للتصور أتت من الكتب المقدسة القديمة. وفيها تقرأ أن يعقوب أراد أن ينتج قطيعا من الماشية مبقع الشكل حتى يتمكن من الزواج من راحيل.

ماذا عمل يعقوب؟ قطع كومة من لحاء الشجر بشكل مستدير، ووضع هذه القطع المستديرة من الخشب في قاع جدول ماء صافي حيث تشرب الماشية. وفي كل مرة كانت هذه الحيوانات تشرب من هذا الجدول وتنظر إلى الماء ، كانت ترى هذه القطع المستديرة، وقد أتت ذريتها تحمل شكل هذه القطع على أجسامها. وهكذا تمكن يعقوب من إنتاج قطيعا من الماشية المبقعة وحقق حلمه بالزواج من راحيل.

تصوير فوتوغرافي للصور الذهنية

في مكاتب مجلة "لايف" للتصوير الفوتوغرافي، جرت تجربة "تيدسيريوز" أمام آلة تصوير من طراز" بولارويد". فقد ثبت تيدسيريوز نظرية في عدستها وفكر وتخيل شيء، وبعد عشر ثوان فقط انطبعت الصورة الذهنية وما تخيله على الفيلم.

يروي الصحافي "بول ويلش" الذي شهد التجربة، القصة كالأتي:" جلس تيدسيريوز" على كرسي وراح يحدق في عدسة الآلة وكان وجهه متغيرا، ويداه تنقبضان.. وفجأة هتف:"هيا!"..وضغط المصور على زر الآلة. وبعد بضع ثوان تم تحميض الفيلم وظهرت الصورة!

لم تكن الصورة تمثل عين الرجل ولا وجهه بل ظهر فيها شيء جديد تماما. ويؤكد تيدسيريوز أن باستطاعته أن يجعل أفكاره تنطبع على الفيلم ثم تظهر على الصورة. وقد قدم تيدسيريوز عشرات البراهين على مقدرته العجيبة هذه. فمنذ أن اكتشف عام ١٩٥٠ هذه الخاصية العجيبة في نفسه، قام بإنتاج العديد من " الصور الذهنية" التي أطلق عليها اسم "سيكوفوتو" أي " الصور النفسانية".

يتابع الصحافي الأمريكي قائلا: عرض علينا "تيد" أن نختار موضوع الصورة بأنفسنا كي تزول من أفكارنا جميع الشكوك. وطلب إليه أن يعطينا صورة لمدينة وكأنه يشاهدها من قمة بناء مرتفع . ونجح سيريوز. لم يكن المنظر يمثل شيكاغو ولا نيويورك، ولكن الصورة لمدينة ما موجودة في مكان ما من العالم.

قصة واقعية تظهر قوة وسحر التصور: عندما بدأ سام براون بالتصور كان يعمل بأجر بسيط في أحد المصانع، وبعد تمكنه من جمع قليل من النقود

اشترى بطاقة من بطاقات سباق الخيول الايرلندي، ووضع البطاقة في كتابه المقدس. بدأ يتصور كل ليلة قبل نومه، أنه سوف يحصل على ثروة، وكان يرى هذه الثروة منهالة عليه، وكان يعتقد أنها قادمة.

بعد مدة، وبينما كان يستمع للإذاعة عن السباق، سمع أن الجواد كاميرو قد أتاه بثروة تبلغ خمسون ألف جينه، عندها ركع على الأرض أمام الراديو شاكرا الله على هذا العطاء.

من أسرع الطرق لحصولك لما تتخيله وتتصوره ولما ترغب وتريد من كل قلبك، هي استعمال عقلك بتركيز والتدريب على تصور ما تريد. ولن يحصل إلا كل خير من تصورك هذا، إذا كنت إيجابيا في رغباتك، وسوف تحصل على ما تريد أوتوماتيكيا وذلك بقوة عقلك الباطن الخارقة . ومع مرور الوقت سوف ترى تغيرا تدريجيا حاصلا في حياتك للخير والسعادة. وكما يقول "راسكين" : «أفكارك تجلب إليك من الخارج من ذات النوع الذي تخزنه في نفسك».

دور المخيلة في معالجة الجسد

لقد صدم الطبيب" كارل سيمونتون"، المتخصص في العلاج الإشعاعي للأورام السرطانية في العالم في أوائل السبعينات باستخدام علاج قديم جدا، جرى تحديثه، وطبقة على ١٦٠ مريضا من المصابين بأورام صنفت كسرطانات غير قابلة للشفاء وقيل لأصحابها أنه ليس لديهم غير عام أو نحو عام للحياة برغم العلاج. وكانت المفاجئة:

استخدم الدكتور سمونتون العلاج بالتصور Visualization بمؤازرة علاجات السرطان الأخرى كالكيماويات والإشعاع, وحدث أن ٤٠٪ من مرضى هذه التجربة ظلوا على قيد الحياة بعد ٤ سنوات من بدئها، و٢٢٪

أظهروا تحسنا ملموسا، و١٩٪ تراجعت أورامهم منكمشة. وكمحصلة عامة أظهرت الدارسة أن استخدام التصور العلاجي جعل هؤلاء المرضى يعيشون ضعف أقرانهم ممن لم يتلقوا غير العلاج الطبي.

وفي تعليقه على نتائج تجربته الرائدة تلك في أمريكا، قال الدكتور سيمونتون:" إن التصور يمكن أن يقوي الجهاز المناعي بتخيل صور لكرات دم بيضاء قوية تقهر خلايا السرطان الضعيفة"

نظرة حديثة

لقد كرس العديد من العلماء جهودهم لمتابعة العلاج بالتصور، ومنهم الدكتور "دينيس جيرستن" أستاذ الطب النفسي ب (سان دياغو) الذي ينشر مطبوعة دورية مخصصة لهذا العلاج تحت اسم: "أطلنطا- القارة المجهولة"، يقول الدكتور جيرستن:" التصور هو اللغة الأساس داخلنا، فنحن نتفاعل عقليا مع كل شيء، عبر الصور، والصور ليست فقط بصرية ولكنها قد تكون رائحة أو ملمسا أو مذاقا أو صوتا، وهي الأداة التي تتعامل بها عقولنا مع أجسادنا، ويقدر أن الشخص العادي تعبر ذهنه قرابة عشرة آلاف فكرة في شكل صور يوميا، ونصف هذه الصور على الأقل ذو طابع سلبي، وزيادة الجرعة من الصور السلبية على شكل صداع، أو التهابات مفاصل، أو قرح بالمعدة والجهاز البولي، وحتى أمراض القلب. ويكون العكس صحيحا، أي زيادة جرعة الصور الإيجابية تعمل كحافز للشفاء."

الرؤية الحديثة لتأثير التصور العقلي على الجسد، هي تاريخا ذات جذور عميقة وقديمة في معظم ثقافات العالم التقليدية، بل في الديانات أيضا فالأطباء السحرة، لدى القبائل الأفريقية وفي أمريكا الجنوبية وهنود النافاجو، يشجعون المريض على رؤية نفسه معافى حتى يشفى. وقدماء

المصريين واليونان- ومنهم أرسطو طاليس وأبقراط- أبو الطب- كانوا يعتقدون أن الصور توقظ الروح في المخ فتنشط القلب وسائر أعضاء الجسد. كما كانوا يعتقدون أن التصور القوي للمرض يؤدي لظهور أعراضه فعليا.

يقول ابن سينا إن قوة الفكر قادرة على أحداث المرض والشفاء منه. وإن للفكر قوة مؤثرة ليس على جسم الفرد نفسه بل على أجسام الآخرين. وبعد ابن سينا بمئات السنين جاء الفيلسوف بومبانا سيوس مصدقا لأفكاره ومؤكدا على وجوب استعمال المخيلة للحصول على أفضل النتائج. كما أن الطبيب باراسلوس قال بأن الفكر يمكن أن يسبب المرض والشفاء منه على حد سواء. والدراسات والتقارير التي تتحدث عن نسبة مئوية بمنشأ وسبب المرض تقول أن ٨٥٪ ممن يترددون على العيادات الصحية يشكون من أمراض أسبابها نفسيه.

استمر الاعتقاد الطبي في تأثير التصور حتى العقد الأول من القرن السابع عشر، حيث امتد الاعتقاد إلى التأثير على الأجنة في الأرحام. لكن السنوات الثلاثمائة التالية شهدت تراجعا عن الاعتقاد في تأثير التصور، خاصة عندما تسلل إلى الأطباء رأي الفيلسوف الفرنسي رينيه ديكارت المولع بالثنائيات والقائل باستقلال العقل عن الجسد. لكن تركيز أطباء النفس المشاهير كفرويد ويونغ على معالجة النفس وتجلياتها الجسدية عبر المخيلة أعادت هذه الأداة العلاجية إلى حقل الطب. وقد دعم هذه العودة وفتح لها باب الدخول إلى مجال الطب الجسدي كثير من المشاهدات والتجارب والبحوث، خاصة وقد بدأت الآثار لجانبيه لمعالجات الطب الحديث المغرقة في التصنيع تسفر عن وجهها، وعن العجز الذي تقف به مكتوفة الأيدي أمام الكثير من معاناة البشر نفسيا وجسديا.

فليس غريبا أن يؤكد العلم الحديث حقائق قال بها حكماء وعلماء شرقيون قبل مئات السنين كما أنهم لم يكتفوا بالتصريح بل وضعوا المعادلات

والأنظمة والتمارين وأوصوا بأنواع الأكل وطرق العيش ونمط التفكير وتوجه الشعور (الوعي) ليتغلب الإنسان على الاعتلال والمرض. فهم قد أدركوا قوة التفاعل بين العناصر الأساسية المتداخلة والمتفاعلة في تركيب الإنسان وهي النفس بجميع مستوياتها الواعية واللاوعية، الجسم وعناصره المرئية وغير المرئية من طاقة إلى تيار بالإضافة إلى الفكر.

من أبكر الأبحاث في موضوع العلاج بالتصور كانت تجربة الأمريكي جاكوبسون عام ١٩٢٠، إذ اكتشف أن الإنسان عندما يركز في تصورا أنه يركض فإن عضلات ساقيه (تغمز) بانقباضات صغيرة لا إرادية. ولم تتكرر تجربة جاكوبسون في أمريكا حتى السبعينات من القرن العشرين، عندما قام الدكتور كارل سيمونتوث ببحثه على مرضى السرطان، ويذكر أحد المراجع أن زوجته "ستيفاني" كانت تساعده في تشجيع المرضى على التخليق العقلي للصور الإيجابية المقاومة لخلايا أورامهم الخبيثة ومن بين الأطباء الأمريكيين الذين اهتموا بالتصور العلاجي، الدكتور "بيرنارد سيجل" أستاذ الجراحة المساعد بكلية الطب بجامعة "يال"، وكان يستخدم الصور التي تظهر للمرضى في أحلامهم أو التي يرسمونها في لوحات، والتي رأى أنها تكشف عن معرفة المرضى لاشعوريا بمكامن أمراضهم، ومن تجاربه استنتج أن هناك كثيرا من الناس لديهم القدرة على الشفاء الذاتي، لكن تنقصهم الإرادة ويعولون دائما على عوامل من خارجهم كالطبيب أو الأدوية أو التدخلات الطبية الأخرى، وهؤلاء لن يجدي معهم التصور العلاجي كثيرا، بينما أولئك الذين أعدوا لتحمل المسئولية فإن العلاج بالتصور يمكن أن يساعدهم في تنشيط عملية العلاج الذاتي الداخلي.

وفي جامعة "أوهايو" أثبتت الدراسات والأبحاث أن التصور يوفر إعدادا جيدا لمرضى السرطان عند تلقي العلاج الكيماوي. كما أثبتت دراسة إيرلندية أن التصور رفع عدد "الخلايا القاتلة" السوية في الجهاز المناعي، وهي الخلايا

المقاومة للفيروسات المعدية، وخلايا الأورام، والميكروبات والأجسام الغريبة التي يتعرض الجسم لغزوها.

في بحث بكلية الطب بكليفلاند تبين أن ٧ من المرضى الذين تكررت إصابتهم بقرح الفم تباعدت أوقات إصابتهم بعد (جرعات) من تصور هذه القرح مغمورة بغطاء من خلايا الدم البيضاء. وأثبت باحثون من جامعة جنوب فلوريدا أن مجموعة من مرضى الالتهاب الشعبي المزمن وانتفاخ الرئة تحسنت حالهم العامة عن طريق العلاج بالتصور، الذي خفض معدلات التوتر والاكتئاب والشعور بالإنهاك المفرط لديهم.

وأما الدكتور "أنيس شيخ" أستاذ علم النفس الطبي بجامعة "ميلووكي" ومحرر نشر "مقاربات الشرق والغرب في العلاج الطبي"، فقد أثبت أن العلاج بالتصور يمكن أن يخفض من ضغط الدم المرتفع، ويبطئ من تسارع القلب، ويكافح الأرق، والسمنة والمخاوف المرضية.

تحول الخيال إلى واقع

المخ يتفاعل مع الصورة الواقعية كما يتفاعل مع الصور المتخيلة. هذا ما أثبته بحث باستخدام الأشعة المقطعية بجهاز الانبعاث البوزتروني (بي. ي . تي)، إذ تبين أن نشاط المخ يتشابه إلى حد كبير في الحالتين، المتصورة والواقعية.

وقد افترض بعض الباحثين أن الصور العقلية تتكون في ذلك الجزء من المخ المختص بالعواطف والانفعالات، كالبهجة والأمل والغضب لكن تأويل الصور المتكونة يتم في المستوى الأعلى من المخ أي اللحاء، وهو المختص بالوظائف (العليا) كالذاكرة والتبرير، ودون هذا التأويل تكون الصور بلا معنى. ومن الملاحظ أن هذا الجزء من المخ الذي تتكون فيه الصور Limbis – System يرتبط بغدة ما تحت المهاد وهي جزء من المخ المسئول عن تنظيم درجة

حرارة الجسم ومعدل ضربات القلب والشعور بالجوع والعطش والنوم والنشاط الجنسي. كما يرتبط هذا الجزء من المخ بالغدة النخامية التي تقود النشاط الهرموني للجسم كله.

بعد أن تتكون الصور وتعطيها قشرة المخ المعنى تأخذ غدتا تحت المهاد والصنوبرية في العمل – بتأثير الصورة المتكونة – لأحداث تفاعلان فسيولوجية متجلية في كل خلية من خلايا الجسد، هذا من ناحية، ومن الناحية الأخرى ترسل الخلايا إلى المخ إشارات تعلمه باستجاباتها فتقوى الصورة، تصبح أكثر حياة، ويرد الخ مرسلا المزيد مما يجعل الصورة تستمر، وتتواصل الدورة.

وكمثال.. لنفترض أن شخصا على موعد مهم للسفر بالطائرة، وبينما هو في الطريق إلى المطار يعلق في أزمة مرورية مستحكمة بسبب ما، ويلوح أن انفراج هذه الأزمة ومعاودة الانطلاق ليس قريب الحدوث. سوف تتبادر إلى ذهن هذا الشخص صورة الطائرة وهي تقلع من دونه، أو صورة من ينتظرونه أو ما ينتظره في بلد الوصول دون أن يكون موجودا وكنتيجة... تتسارع ضربات قلبه، وتتقطع أنفاسه، وتتعرق راحتاه، وتتشنج عضلات جسده.

على هذا النحو يتضح أن الصورة الذهنية تحدث تغيرات فسيولوجية حقيقية وهذا المثال يوضح أن جسد الشخص صار في حالة إنتاج لمزيد من الأدرينالين ليجعله في حالة تأهب، غير ضرورية، إذ ليس في مقدور هذا الشخص أن يفعل شيئا، بل إن هذا الاستنفار الأدرينالييني يمكن أن يعيقه بالتوتر والارتباك، عن العثور الموفق على مخرج سريع ومناسب.

في ذلك، تقول الدكتورة "بارابار دورزي" مديرة مركز استشارات الطب البديل بسانتا في نيومكسكو، ومؤلفة كتاب استخدام التصور للصحة واللياقة": "إذا أمكن للشخص أن يستبدل بالصورة السلبية التي تضعه في حالة تأهب غير ضروري وغير مفيد، صورة أخرى إيجابية كما في لحظة استرخاء

على شاطئ البحر، أو صورة له وهو يلعب مع أطفاله، فإن هذه الصورة – الإيجابية – بدلا من إطلاق الأدرينالين في الجسم، تطلق المهدئات الطبيعية التي تجعل التنفس يهدأ، والقلب يتمهل بارتياح والتوتر ينخفض، والجهاز المناعي يتقوى وينشط".

ويقول أستاذ الطب النفسي دينس جيرستن: "إن الإنسان لو تعلم كيف يجيد توظيف الصورة في دماغه، بدلا من تركها تندفع وتمر بلا إرادة منه كما لو كانت نهرا غير مروض، فيمكن أن تكون لها تأثيرات إيجابية طويلة المدى على صحته وعلى عيشه منشرحا، لكن التحكم في الصور الذهنية هو شيء بالغ الصعوبة، يتطلب الصبر والمداومة كما في تعلم العزف على آلة موسيقية كالبيانو. والوقت اللازم للخروج بنتائج من التصور العلاجي يختلف، فآلام التواء كاحل قد تختفي عبر جلسة تصور علاجي لمدة ٥ دقائق بينما الشعور بالتخفف من آلام الحروق يحتاج إلى ممارسة أطول لجعل التصور فعال. والجرعة المعتادة لمبتدئ قد تكون ١٥ – ٢٠ دقيقة يوميا، لكن مع إتقان استخدام الصور الذهنية إيجابيا قد تكفي ٥ دقائق للشعور بالارتياح طوال اليوم".

إن عملية (صناعة) الصور الذهنية هي عملية طبيعية تحدث لنا كل ليلة أثناء الأحلام، ومن ثم فعملية التصور هي أقرب إلى الحلم، ولكنها ترتكز على العقل الواعي لصياغة وإطلاق صور مفيدة. إنها كـ (صناعة) أحلام يقظة صورها بصرية ومختارة بعناية تحت السيطرة والتطوير لجعلها كصور الحلم الملون النابض بالحياة، كلما كانت الصورة مدعمة بالعواطف والأحاسيس، كانت أبلغ أثرا.

سر التصور العقلي

معرفتنا وإدراكنا أن أعمالنا ، وشعورنا ، وسلوكنا هي نتيجة تخيلاتنا وتصوراتنا واعتقاداتنا يعطينا الدافع لتغيير شخصياتنا.

وهذا يفتح أمامنا بابا جديدا سيكولوجيا لكسب المهارات، والنجاح، والسعادة،والتمتع بتجديد صحتنا وشبابنا وطاقاتنا.

الصورة الذهنية ، تعطينا فرصة "لنمارس" اتجاهات وطباع جديدة. ويمكننا فعل ذلك، لأن الجهاز العصبي لا يستطيع أن يعرف الاختلاف بين الخبرة الحقيقية والخبرة التي تتخيل أو تتصور بوضوح.

إذا تصورنا أنفسنا نعمل بطريقة معينة، هذه الحالة، تشبه تقريبا العمل الحقيقي الواقعي الذي نعمله. كما أن ممارسة التصور العقلي تساعد على إتقان الأعمال والمهارات.

برهن العالم النفسي فاندل في تجربة التمرن العقلي على رمي الأسهم على هدف، حيث يجلس الشخص لمدة دقائق يوميا أمام الهدف، ويتخيل نفسه يرمي السهام على الهدف، هذه التجربة حسنت الأداء ونقط الإصابة بصورة واضحة.

في تجربة مماثلة ظهر مدى فاعلية ممارسة التصور العقلي في تحسين أداء مجموعة من لاعبي كرة السلة. **المجموعة الأولى** تمرنت بالفعل على رمي الكرة داخل السلة لمدة ٢٠ يوم. وتم ضبط الإصابة أول يوم وأخر يوم من أجزاء التمرين.

المجموعة الثانية تم معرفة رقم أدائها أول يوم واليوم الأخير وهذه المجموعة لم تقم بالتمرن أبدا.

المجموعة الثالثة سجل رقم أدائها أول يوم، وقامت يوميا بالتمرين العقلي على إصابة الهدف متصورة إنها ترمي الكرة داخل السلة. عندما كانت تخطئ تعيد تصورها أنها أصلحت الرمية، وبعد عشرين يوم من التمرين ظهرت النتيجة فكانت:

- المجموعة الأولى كانت نتيجتها نجاحا ٢٤٪.
- المجموعة الثانية لم يلاحظ عليها أي تقدم.
- المجموعة الثالثة التي كانت تتمرن ذهنيا بخيالها تحسنت في الأداء وأعطت ٢٣٪.

سر لعب الدور:

لعب دورك هو ببساطة تصور نفسك تقوم بأدوار مختلفة بنجاح في الحياة من عمل أو وظيفة أو مقابلة أو بيع أو خطابة أو علاقات عامة وغيرها. وتقوم خلال هذا التصور العقلي لتصلح الأخطاء التي تعاني منها. وتتمكن من أداء دورك في الحياة الحقيقية بنجاح.

فلاعب دور بائع، يقوم في المساء وهو منفرد ومسترخي بدون إزعاج، بخلق ظروف وحالات بخياله بينه وبين العملاء، ويتصور العميل يعطيه أسئلة أو أجوبة غريبة عن بضاعته وجودتها وعن عمله.. ثم يعمل على إعطاء أفضل الإجابة لهؤلاء العملاء.

مهما كانت الحالة التي تواجهك، يمكنك أن تستعد لها بتصورك ذاتك أمام العميل أو من ترغب وده أو التأثير عليه وجها لوجه، بينما هو يطلق الأسئلة وأنت تمسك بزمام المبادرة والوضع بصورة مفيدة ومشجعة.

لماذا لا تختار الدور الصحيح للرجل الناجح والذي يتمتع بالثقة والاحترام؟ قيل لعازف البيانو الشهير ارثر شامبل، لماذا لا تمارس وتتمرن على العزف مقارنة بغيرك من عازفي البيانو؟ كان جوابه "أنني أتمرن في رأسي".

ينصح أحد الأساتذة في تعلم العزف على البيانو جميع عازفي البيانو "أن يتمرنوا في رؤوسهم" ويقول أن قطعة جديدة يجب أن تراجع في الرأس أولا. يجب أن تحفظ، وتلعب في العقل قبل أن تضع أصابعك على مفاتيح البيانو.

لقد تصور كونرادهلتون نفسه يدير فندقا قبل أن يشتري واحدا بمدة طويلة. وكان وهو ولد يافع "يلعب" أنه مدير فندق.

قال هنري كايزر أن كل إنجازاته في مجال عمله قد أنجزت بمخيلته قبل أن تظهر في الحقيقة والواقع.

إن البرمجة العقلية تظهران الأعمال المدهشة التي تحققها التصورات العقلية ليست كما ظن قديما نتيجة "للسحر" ولكن وظيفة طبيعية عادية من عمل عقولنا وأدمغتنا.

الدماغ الإنساني، الجهاز العصبي، والجهاز العضلي، ما هي إلا نظام خدمة موجه معقد كالآلة الحاسبة الأوتوماتيكية توجه ذاتها أوتوماتيكيا على الهدف باستعمال المعلومات والأنظمة المبرمجة المغذية في داخلها، معدلة طريقها أوتوماتيكيا عند الضرورة.

هذا التشبيه لا يغني "إنك" آلة بل يعني أن دماغك المادي وجسدك يعملان كآلة موجهة تديرها "أنت" – عقلك الواعي الظاهر حسب اختياره وإرادته.

هذه الميكانيكية الخلاقة داخلك تستطيع العمل بطريقة واحدة فقط. يجب أن يكون لديها هدف لتوجه وتطلق عليه. يجب أن ترى بوضوح الشيء في عقلك قبل أن تقوم بعمله. عندما ترى شيئا بوضوح بعقلك، فإن "آليتك للنجاح"

الخلاقة في داخلك تتولى المهمة وتقوم بالعمل أفضل مما تستطيع أنت بمجهودك الواعي الظاهري، أو "قوة إرادتك".

كل ما عليك أن تعمله هو أن تسترخي وتوقف محاولتك إنجاز العمل بالضغط والجهد. صور لنفسك الهدف الذي تريد حقيقة إصابته، و "دع" الباقي إلى آليتك للنجاح الخلاقة. وبهذا فإن التصورات العقلية للنتيجة المرغوبة النهائية، تجبرك على استعمال "التفكير الإيجابي". أنك لم تعفى بهذا من العمل والجهد، لكن مجهودك استعمل لحملك إلى الأمام باتجاه هدفك. ليس بطريقة معقدة وعقلية "تريد" و "تحاول" عمل شيء معين وأنت تتصور شيئا آخر.

هذه الآلية الخلاقة للتخيل في داخلك، تستطيع أن تساعدك لنيل وتحصيل أفضل "ذات" وشخصية ممكنة لك، وذلك إذا أوجدت صورة في مخيلتك للذات التي تريدها و "رأيت ذاتك" في هذا الدور الجديد.

وهذه الطريقة حالة ضرورية لتغيير الشخصية، بصرف النظر عن أسلوب العلاج وبأي كيفية، وقبل أن يستطيع الشخص التغير، يجب عليه أن "يرى" ذاته بدور جديد. وهكذا فإن صورتك العقلية عن ذاتك هي "أقوى قوى في داخلك".

قانون المغناطيس الإنساني

الإنسان مغناطيس حي، وتقريبا، لديه القوة والطاقة لأن يجذب كل ما يريده ويصبو غليه.

قانون الجذب هو: "المثيل يجذب المثيل". والإنسان، كمغناطيس إنساني، يجذب لنفسه ما يشبه انطباعاته وتوجهاته العقلية والعاطفية الداخلية، بدون اعتبار لكونها جيدة بناءة أو شريرة هدامة. والحقيقة هي أننا نستطيع أن نجلب لأنفسنا كل الخير الذي نرغبه، وذلك عندما نعرف كيف.

الإيحاء وسحر الاعتقاد:

إذا توقعنا الفشل سوف نفشل، وإذا توقعنا النجاح سوف ننجح. إذا توقعنا من كل قلوبنا بعض الأشياء أو الأحوال، تنطلق قوة جاذبة من العقل، وهي بموجب قانون الجذب تميل على أحداث وحصول هذه التوقعات والأهداف في دنيا الواقع.

لكن علينا أن لا نتوقع أي شيء بدون ثمن، بل علينا أن نكون جاهزين لدفع الثمن ولربح ما نريد. ومن الضروري أن نبني حالة إيجابية متفائلة أولا، حتى نحصل على رغباتنا، وتوقعاتنا ونحقق أمالنا.

لقد وضع الخالق ناموس وقانون سير الطبيعة والكون انه دوران متناوب وذبذبات دورية منتظمة ومتقنة. وهنالك حكمة إلهية وقصد في كل تغير طبيعي عند حدوثه، والنتيجة النهائية تكون دوما خيرة.

العقل هو قوة الحياة الحيوية. وهو الخالق، والباني، والمنظم والمتقن لمصير الإنسان. وبدون طاقة العقل الموجهة والهادفة، لا عمل للإرادة، والمخيلة والتصور. والعواطف بدون العقل والتفكير تميل للاستبداد والانحطاط، وتصبح الحياة بدون غاية أو طعم.

إن أية فكرة زرعت وحفظت ‌في ثنايا العقل بقوة وثبات، بإمكانها أن تعمل العجائب. وإن العقل الباطن يعرف ويوجه خطانا، ربما بطرق مختلفة وغير مألوفة أو معروفة إلى الغاية المطلوبة. وحالما تزرع الفكرة أو الرغبة الواضحة في مستوى العقل الباطن، فالنتيجة الحتمية أننا نصبح نعمل كأننا تحت تأثير وتوجيه قوى عاقلة خفية، توجهنا لإنجاز ما نريد من الرغبات والطموحات والأهداف.

شعلة باطنية

العقل الإنساني باستطاعته الاتصال والارتباط بالشعلة والحقيقة المقدسة الباطنية، وباستطاعته تعلم كيف يستعمل طاقاته الهائلة. وعندما يدرك الإنسان صلته وارتباطه بهذه الشعلة والحقيقة المقدسة الخلاقة في داخله وفي الكون من حوله فإنه يسير على صراط مستقيم نحو تحقيق أهدافه وغاية حياته الكاملة والسامية.

إن قوة الروح كغيرها من النعم الكامنة داخل الإنسان، تنتظر الإدراك والتنمية والاستعمال. إنها كغيرها من النعم تنمو بالتمرين والاستعمال.

نحن بحاجة للتأمل، والتجاوب الروحي، والتواصل والارتباط مع العقل الكوني اللانهائي، ومع الشرارة المقدسة والنعمة الإلهية في أعماقنا، ومع الطبيعة وأخوتنا في الإنسانية.

التأمل العميق للروح كالغذاء والراحة للجسد. وطاقة الروح تنمو وتشحن من خلال التأمل في الكون وقواه الخفية، ومن خلال هذا التوجه والعمل يمدنا الخالق بالطاقة والهداية.

كما أن النواميس والقوانين الطبيعية تحكم عالم المادة، فإن القوانين والنواميس الروحية والعقلية تحكم عالم العقل والروح. والطاقة ليست فقط مادية فيزيائية، بل هنالك طاقة خلقية، عقلية وروحية.

إنا نحقق النتائج التي نريدها حسب معرفتنا وفهمنا للقانون وقدرتنا على تطبيقه الصحيح. فنحن لم نتمكن من استعمال الكهرباء إلا بعد أن قام أحدهم باكتشاف القانون الذي تسير عليه الطاقة الكهربائية وبعد أن عرفنا كيف نطبقه ونستعمله.

العمل العقلي يؤدي إلى سلسلة من الاهتزازات في الأثير، الذي هو جوهر المادة التي تنتج عنها كل الأشياء، وهذه الاهتزازات والذبذبات بدورها تحدث تذبذبات مماثلة في ذرات المادة مما يؤدي إلى حصول عمل ونتيجة ميكانيكية فيها.

إن أفكار الوفرة والخير تتجاوب فقط مع ما يشابهها. والخير الداخلي هو سر جلب الخير الخارجي. كما أن منبع القوة والضعف من داخلنا، وسبب النجاح أو الفشل يأتي من داخل أنفسنا. والفكر هو الطاقة الوحيدة التي تملكها الروح كما أن الفكر هو النتاج الوحيد للتفكير.

الفكر يؤدي إلى عمل وتأثير أكيد على الأنسجة الحيوية الفيزيائية، في الدماغ، والأعصاب والعضلات. وباستطاعته أن يحدث تغير فيزيائي وفيزيولوجي في تركيب وانسجام وتناسق خلايا الجسد.

وعند توجه مجموعة من الأفكار المعينة على موضوع معين، فإنها يمكنها أن تؤدي إلى حصول تغير تام في العمل الوظيفي والتركيب العضوي للجسم الإنساني.

إن قدرة الإنسان على التفكير تعني قدرته على العمل مع العقل الكوني لتحقيق غرض التفكير وغايته. إنه الأسلوب الذي بموجبه يصبح الإنسان قناة لتحقيق التميز للعقل الكوني.

الحقائق الكبيرة تختفي تحت سيطرة العقل الباطن الواسعة، وهنا يجد الفكر قوته الخلاقة – قوته للارتباط بموضوعه، لإظهاره من الخفاء إلى الواقع المنظور.

من يفهم ويدرك أن العقل يتخلل جميع الأشياء في الكون وأنه يتجاوب مع حاجات الإنسان ورغباته العملية، يمكنه أن يستعمل ويطبق القوانين المادية، ويمكنه غالبا أن يسيطر على الظروف والأحوال والمحيط.

أن قوة وفعالية العقل الباطن تظهر في المرض العصبي الوظيفي، حيث يؤدي الفكر إلى تأثير واضح على الجهاز العصبي، كما أن باستطاعته أن يلعب دورا في جهاز المناعة ضد الميكروبات والفيروسات والسموم.

للعقل الباطن محتويين: محتوى ميكانيكي أوتوماتيكي – آلية ميكانيكية خلاقة ومحتوى روحي (شعلة سحرية من طاقة الحياة والعقل اللانهائي).

والعقل الباطن هو الطاقة التي تحافظ وتصلح الجسد الإنساني، وأنه مركز النفحة الإلهية في داخلنا، انه العقل الغير معتمد على الحواس. لقد وجد قبل أجسادنا، وسيبقى بعد فناء الجسد. أنه في الخلود واللانهائية إلى الخلود واللانهاية. إنه الجزء منا الذي يتناغم مع طاقة الكون الخلاقة.

هذا العقل الباطن يعمل بترجمة رغباتنا وأحلامنا إلى ما يعادلها في الوجود المادي الفيزيائي.

العواطف السابلة – القلق، الخوف، الغضب، الكراهية، الحسد، وغيرها من العواطف الهدامة، تسمم الدم، وتتلف تركيب الخلية وأنسجة الجسد، كما أنها تبعثر الخلية الخلاقة، وتحرف التمييز، وتجعل العقل يدور في حلقة مفرغة.

من خلال ربط أنفسنا بالحقيقة المقدسة في داخلنا ننقل أنفسنا من الضعف إلى القوة، ومن الحزن إلى السعادة، ومن المرض إلى الصحة، ومن اليأس إلى النجاح والحياة.

إن أعظم نعمة أسبغها المولى علينا هي نعمة حرية العقل والروح. وعلى الإنسان العاقل أن يضع أمام ناظره هدفا ساميا: هذا الهدف هو الترياق ضد الأمراض العصبية الوظيفية والعضوية أيضا.

أسباب المرض ومعالجته

الأساس في جميع العلاجات الطبيعية (البديلة) هو أن الشفاء يحصل من الداخل وأن الجسم يعالج نفسه، ولكي يصبح ذلك ممكنا لا بد من معرفة أسباب المرض، وإلا لم يكن ممكنا غير إزالة الأعراض مؤقتا كما هو الحال في الطب المتداول والذي فيه ليس هناك ضرورة المعرفة أسباب المرض، أي لسي ذلك من مسؤولية المريض إضافة إلى عدم معرفة الطبيب بأسباب الكثير من الأمراض.

وللوصول إلى الشفاء الحقيقي والدائم لا بد من أمرين:

- معرفة أسباب المرض على جميع المستويات، الجسمية والعاطفية والروحية.
- وجود رغبة للاستسلام للحكمة العميقة في دواخلنا وإجراء كل بديل إيجابي يبدو أنه قد يساعد.

بدون هذه النظرة الكلية ليس هناك ضمان بأن يتحقق الشفاء الكامل والدائم في الكثير من الحالات. فحتى العلاجات الطبيعية كالأعشاب والأنظمة الغذائية الصحيحة قد لا تكون فعالة إذا لم يصاحبها مزاج جيد ونظرة إيجابية للشفاء. وهذا المزاج الصحيح يأتي عندما نختار أن ننظر إلى مشاكلنا من منظار أوسع، أي أنها عملية إعادة تكيف وتعديل أو إنها دروس قيمة يجب أن نتعلمها.

ومن الضروري أن ندرك أن هناك جانب إيجابي في كل مرض. فالمرض يخبرنا عن مقاومتنا وعن عدم التوازن الموجود ويمثل البؤرة التي ننطلق منها لمعرفة كل الطاقات السلبية التي زرعت فينا. وفي عملية الشفاء، نتعلم الدروس

ويعود الجسم إلى التوازن الكامل. وإذا لم نستطع أن نرى الجانب الإيجابي في المرض لن يكون باستطاعتنا أن نتخلص من الجانب السلبي.

يرى أخصائي العلاج بالأعشاب والغذاء "مايكل تييرا" إننا نضع نفسنا في مواقف تؤدي إلى المرض، وبالتالي نحن الذين نتسبب في أمرضانا وذلك لأسباب التالية.

- لننمو ونتعلم.
- لنساعد على تربية الحنان والشفقة في أنفسنا وفي الآخرين.
- لندفع الديون المستحقة.
- لنوفر سببا للموت إن وقع.
- للحصول على الحب والاهتمام.

هذه الأسباب لا تتضمن أمورا كالنظام الغذائي غير الصحي والغير مناسب، أو الحوادث أو الأسباب التي تذكر عادة في كتب العلاجات الطبيعية. فهذا النظام الغذائي غير الصحي والحوادث والإهمال انعكاسات للمرض وليست أسبابا له. فهي، مع الأعراض البدنية التي لا بد وأن تعقبها أعراض للمرض.

ولعل حصول الشفاء، بالوسائل الطبيعية، يصبح المريض المشافى أقوى مما كان عليه قبل المرض، فهو قد عرف نقاط ضعفه فأبدلها بقوة حقيقية لذا نرى أن الوسائل العلاجية القديمة أو القدماء أنفسهم كانوا يحافظون على المريض وعلاجه بالأعشاب والأغذية والصيام وغير ذلك أثناء قيام الجسم بشفاء نفسه بنفسه داخليا وبشكل كامل جسميا وعقليا وروحيا. فكل محاولة إعطاء دواء يوقف من هذه العملية الطبيعية كانت تعتبر تدخلا بعملية الشفاء المتولدة ذاتيا في المريض.

لذلك فإن أي عملية علاج يجب أن تحسب حساب النمو الروحي للمريض، فالمرض يمنحنا فرصة لكي نرفع من ظمائرنا. إن عملية الشفاء انعكاس لاستيقاظنا الجديد (ولادتنا الجديدة).

يقول الدكتورة "ادوارد باخ" بأن المرض وسيلة تصحيحية ليس إلا، وهو ليس أمرا قاسيا أو انتقاما وإنما هو إجراء اتخذته الروح لكي تدلنا على أخطائنا، وللحيلولة دون ارتكابنا للمزيد منها، ولمنعنا من إحداث عطب أكثر، ولجلبنا من جديد إلى طريق النور والحقيقة والذي كان يجب علينا ألا ننحرف عنه بالأساس.

هذه المفاهيم هي مفاهيم إسلامية، فالنبي ﷺ قال للرجل الذي سب الحمى التي يشكو منها: «**لا تسبها فإنها تنقي الذنوب كما تنقي النار خبث الحديد**»، وعنه ﷺ أيضا «**حمى يوم كفار سنة**» فالحمى هنا عقاب على الأعمال أن دفع الديون المستحقة كما يقول "تييرا"، أو هي محاولة من الروح لتنبيه المريض ومنعه من ارتكاب المزيد من الأعمال الطالحة كما يقول الدكتور "باخ".

وقد ورد عن النبي ﷺ قوله عليه السلام: «**لا يصيب المؤمن من وصب ولا نصب ولا سقم ولا حزن حتى الهم يهمه وحتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله خطاياه كما تحط الشجرة ورقها**».

فترى من هذه الأحاديث الشريفة إن المرض هو تنقية وكفارة فهو يتضمن جانبا إيجابيا إلى جانب الجانب السلبي هو الآلام والأعراض الأخرى. كما إن هذه الأحاديث تسلية لقلب المريض إذ يعلم أن هناك فائدة من وراء هذه المعاناة. فهذه الأحاديث وأمثالها كثيرة هي وسيلة علاجية بحد ذاتها، إضافة إلى كونها أيضا تبيانا لفلسفة الألم.

فالإسلام اعتنى بالتأثير النفسي على الصحة والمرض. فقد وردت أحاديث شريفة تعلم الناس كيف يتصرفون في حالات كثيرة كالغضب والهم والخجل والفرح (فقد يقتل الفرح الكثير) كقول النبي ﷺ: «**إذا وجد أحدكم من ذلك شيئا – أي الغضب – فإن كان قائما فليجلس أو جالسا فلينم فإن لم يزل بذلك فليتوضأ بالماء البارد أو يغتسل فإن النار لا يطفيها إلا الماء**»، ويقول جعفر بن محمد الصادق ؓ: «الغضب مفتاح كل شر». وورد في الحسد عن الصادق ؓ: "لا يطمع الحسود في راحة القلب" وعدم وجود راحة القلب داء بحد ذاتها، ثم هي تقود إلى ما بعدها من علل. كما ورد عن النبي ﷺ وأئمة المسلمين «**من كثر غمه سقم بدنه**».

التصور الذهني الخلاق Creative Visualization:

تتم عملية التصور (التصوير) الخلاق في الدماغ، ففي الدماغ تخلق الصور. ويقسم الدماغ إلى قسمين يعملان بطريقتين مختلفتين. فعمليات المنطق والرياضيات والقراءة والكتابة واللغات والتحليل تتم في القسم الأيسر، في حين تتم عمليات التعرف والتناغم والصور البصرية والخلق والتركيب والآلام والعواطف في القسم الأيمن.

فعملية حسابية لإيجاد حاصل جمع رقمين مثلا تتم في القسم الأيسر من الدماغ، في حين إن عملية تذكر شكل أحد الشوارع تتم في القسم الأيمن. وإن عمليات التصور الخلاق تجري في القسم الأيمن، في حين أن القسم الأيسر يكون هو المهيمن عند الفيزيائي أو العالم الرياضي. وهناك حالات يكون فيها القسمان يعملان بتوازن كما في حالة أولئك القدماء الذين كانوا يبرعون بنواحي الفن والرياضيات أو الطبيعية في آن واحد والذين يوجد منهم عدد قليل في وقتنا الحاضر بسبب التخصص العميق.

الاسترخــاء

لا تبـدأ أي عمليـة تـصوير ذهـني خـلاق إلا بعـد أن يـصبح المـرء في حالـة استرخاء تام. ويمكـن الوصول إلى ذلك بطـرق مختلفـة منهـا التنـويم المغناطيـسي الـذاتي ورياضـة اليوغـا. وعلـى أيـة حـال يجـب أن تـصبح العينـان مغمـضتين، والتنفس بطيئا ومنتظما، والعضلات مرتخية، ولا يهم أن يكـون المـرء مـستلقيا علـى سـرير أو جالـسا علـى كرسـي. وفي حالـة الجلوس علـى كرسـي ليكـون الظهر مستقيما والقدمان مبسوطتان على الأرض واليدان في وضع مريح.

عملية الاسترخاء

اســتلق علــى ســرير أو ســجادة علــى الأرض أو أريكــة أو اجلــس علــى كرسي، ثم أغلق عينيك وابدأ بالتنفس ببطء وانتظام، ثم ابدأ بتكـرار الجمـل الآتية في قلبك من مرة إلى ثلاث مرات لكل جملة، وركـز في ذهنك أثنـاء ذلـك على ذلك الجزء من جسمك الذي تشير إله الجملة، فمثلا عندما تقول (ارخ اليد اليسرى) ركز في ذهنك على اليد اليسرى، وهكذا لباقي أجزاء الجسم.

(إن أقـدامي مـسترخية تمامـا، قـدمي اليـسرى مـسترخية تمامـا، كـاحلي الأيـسر مـسترخ، وأثنـاء اسـترخاء قـدمي اليـسرى فـإني أصـبح مـسترخيا أكثـر فأكثر. والآن، فإن عضلة الساق تصبح مسترخية تماما، وينتشر الاسترخاء إلى أعلى ساقي الأيسر وفخذي الأيسر، والآن، فإن سـاقي الأيـسر كلـه قـد أصـبح حقا مسترخيا تماما). كرر نفس الشيء، بعدها، للساق الأيمن.

والآن، ينتـشر الاسـترخاء إلى أعلـى جـسمي. أصـبح حوضـي مـسترخيا، تمامـا، وكـل عـضلات بطـني مـسترخية. أحـس بالـدفء والاسـترخاء والراحـة. والآن تسترخي عضلات صدري وتصبح مسترخية جدا. إن كل جسمي يصبح مسترخيا).

(تسترخي الآن عضلات أكتافي وتصبح مسترخية تماما، كما هو حال جميع عضلات جسمي، والآن تسترخي عضلات ذراعي الأيسر وتصبح مسترخية تماما. أصبحت الآن يدي اليسرى مسترخية تماما، كما هو حال باقي أجزاء جسمي).

كرر نفس الشيء، بعدها، للذراع الأيمن واليد اليمنى.

(تسترخي الآن عضلات رقبتي. ويذهب كل الشد الموجود في رقبتي وتصبح العضلات مسترخية. نعم، أصبحت كل العضلات في خلف الرقبة مسترخية تماما. تسترخي الآن عضلات وجهي وأذني وما حول عيني. وتسترخي عضلات الحاجبين، نعم، كل عضلات وجهي ورأسي تصبح مسترخية جدا، كما هو حال باقي أنحاء جسدي).

إن هذا الشكل من الاسترخاء ليس ه الشكل الوحيد، فهناك عبارات أخرى أو كلمات أخرى يمكن استعمالها، فمثلا تستطيع استعمال كلمة (ثقيلة) بدلا من كلمة (مسترخية) أو كلمة (دافئة)، وليس هناك إلزام في اتجاه التحرك، كما ليس ها فرق بين أن تبدأ بجهة اليمين أو اليسار.

المهم أن تنفذ التعليمات وتركز بشكل تام بعيدا عما يمكن أن يشوش ذهنك مما يحتم أن تجلس في مكان هادئ بعيدا عن الضوضاء. وهو أن تصبح مسترخيا تماما تستطيع البدء بعملية التصور الذهني.

فن الاسترخاء

الاسترخاء هو من استعادة الإنسان لتوازنه وراحته وحيويته وهدوئه. إنه فن حماية الإنسان لنفسه من اتخاذ القرارات الخاطئة والمتسرعة. وأهم ما في الاسترخاء هو أن يخضع كليا لسيطرتك.

لقد مارس الإنسان فن الاسترخاء منذ آلاف السنين، واتخذه علاجا لحالات الإجهاد والقلق والتوتر، ولتجنب العديد من الأمراض، وقد تم اكتشاف العلاقة التي تربط بين الإجهاد والتوتر الناتج عن التعب الجسدي والقلق النفسي والعديد من الأمراض.

إن التحكم في عضلات الجسم وإراحتها يطلق عليه الاسترخاء وهو فن يستطيع كل شخص أن يمارسه لأنه لا يتطلب جهدا ولا دواء ولا أداء تمارين مرهقة.

يجب ألا تخلط بين الاسترخاء من جهة، والقصور الذاتي من جهة ثانية.

ينبغي ألا يفهم من كلمة استرخاء معنى التمدد على نحو متكامل، أو يظن إن المقصود منها مجرد السكون، وعدم الإتيان بأية حركة. فالمقصود من الاسترخاء الراحة بعد المجهود، أو بالأحرى الراحة الواعية بعد المجهود الواعي.

ويرى أستاذ الرياضة "ستينز" أن المقصود من الاسترخاء استسلام الجسد استلاما تاما لقوانين الجاذبية، واستسلام العقل للطبيعة، بحيث تتحول الطاقة كلها إلى تنفس ديناميكي عميق.

فلدى استرخاء العضلات الإرادية استرخاء تاما، لتتحول الطاقة في الحال، إلى الأجزاء اللاإرادية. وهكذا فالاسترخاء هو في الحقيقة ما كان متعلقا بالعضلات الإرادية والدماغ.

إن هذا التحول الأساسي للطاقة بالفعل الإرادي، هو الذي ينجم عنه التوازن الضروري لتجديد النشاط واستعادة القوة والحيوية.

إن أول تمرين ينصح به كنقطة بداية، في سبيل التحكم التام بالجسم، هو أشبه ما يكون بصورة رجل مضطجع عديم الحيلة، وكأنه يصطنع الموت ويتظاهر به. وهذه الطريقة نقلها "انجل" عن كتاب ألماني قديم. وهي طريقة

استرخائية مفيدة جدا، حيث يستلقي فيها الإنسان على ظهره بعد نزع الملابس الضيقة عن جسمه، فيمد رجليه متوازيتين وكذلك يمد يديه إلى جانب جسمه وهما في وضع نصف انقباض ويوجه الإنسان تفكيره إلى إحداث (استرخاء) في قدميه، ثم ساقية ففخذيه وساعديه وعضديه، وكذلك صدره ورقبته وعضلات وجهه بالتوالي، ساحبا كل قوة إرادية عصبية، وكل جزء مفكر من الدماغ.

ومن أطرافه المتطرفة. ويتنفس أثناء ذلك بتجانس، وإذا ما تم الاسترخاء في عضلات جسمه كلها، يظل قابعا في هذا الوضع لمدة عشر ثوان وينتهي بذلك التمرين.

إن الاسترخاء يعطي الكمية القصوى من القوى المحددة في أقل مدة ممكنة. والاسترخاء الناجم تفوق قيمته قيمة النوم، وهو المبدأ الرئيس للراحة التي تنشط المراكز العصبية، وتسترد القوى المبعثرة، وتجمع شملها، فتنشط الجسم كله.

فوائد الاسترخاء

- يفيد الاسترخاء في مقاومة التعب شريطة أن تتعلم كيف ترخي العضلات المتعبة المتوترة وكيف تريحها.
- الاسترخاء سلاح ضد الإجهاد والتوتر الذي يهد الجسم. فالتحولات الكبيرة التي تطرأ على حياة الإنسان عند تعرضه للنقد الجارح مثلا أو لصدمة ما تسبب رد فعل مجهد للجسم ورد الفعل هذا يمكن السيطرة عليه من خلال الاسترخاء. فاسترخاء العضلات يعني بالتالي استرخاء الدماغ.
- تهدئة الآلام والأوجاع وتقليلها، خلافا للتوتر الذي يزيدها.

- الحركات الرياضية الرشيقة تنتج عن السيطرة على العضلات، والتوتر يعرقل أدائها ويضيع فرص الاستمتاع والنجاح.
- الاسترخاء عون للإنسان في علاقته مع الناس، فالشخص الهادئ والذي لا يثور بسرعة ويحسن الإصغاء والتفهم أفضل ومحب للناس أكثر من الشخص كثير الصراخ والمنفعل دائما الذي واقل حظا في كسب حب الناس والحصول على المكاسب والحقوق.

كيفية الاسترخاء

عندما تقوم بعمل برنامج ليومك وتقسيم ساعاته خصص عشرة دقائق للاسترخاء. ربما بعد الغذاء، أو بد طعام العشاء، أو في أي وقت آخر يلائمك. وخلال هذه العشرة دقائق اجلس دون أن تقوم بأي عمل. فقط توقف عن أي عمل، تنفس بعمق واترك جسمك يسترخي، واجعل ذهنك لوحة بيضاء خلوا من أي تفكير إلى أبعد قدر ممكن. ولسوف تجد حيويتك متجددة بعدما تجعل من ذلك عادة يومية تقوم بها.

تعلم على الاسترخاء خلال تجوالك

إذا كنت تقود سيارة فافعل ذلك باسترخاء، فالسائق المتوتر الأعصاب هو الذي يسبب الحوادث. لا تضطرب وتنفعل إذا تأخرت في الزحام. ولا تدع أي شيء يفقدك صبرك.

وعندما تكون سائرا على قدميك سر بسهولة وبشكل منتظم وإيقاعي، ولا تمضي بعجلة أينما توجهت، فهل يستحق أن تستسلم للانفعال لتوفير دقيقتين؟

سـر ببطء، ولاحـظ الأشـياء أثنـاء سـيرك، تـنفس بعمـق وتحـسس عذوبـة الهواء. وبوسعك أن تـسير بخطـوات ثابتـة دون أن تكـون متلكئـا أو متـسرعا إذا كنت ذاهبا لمقابلة.

إن بعض الأشخاص ومنهم رجال أعمال ناجحين يتبعون عـادة ترديد بعض الآيات المقدسة القصيرة لدى مواجهة اقل حادث غريب. وهذا يساعدهم على الربط بين حياتهم اليومية وبين إيمانهم ويجعلهم يدركون أيضا أن اللّه سبحانه معهم في كل خطواتهم وأعمالهم.

تستطيع أن تأخذ درسا من ذلك. فهل سبق لك وحاولت الاستغراق ولو دقيقة واحدة وسط مشاغل اليوم؟ توقف عن أي شيء تقوم به – ولو دقيقة فقط – وفكر بأحد المناظر الجميلة أو بإحدى التجارب الرائعة التي سبق لك أن مررت بها.

الشيء المهم هو أن تتعلم كيف تعيش الحياة باسترخاء. ولن يكون مفيدا أن تحاول تخصيص وقت للاسترخاء ومن ثم قضاء ما تبقى من الوقت وأنت في حالة توتر. ينبغي أن تتعلم كيف تعيش باسترخاء.

عند نهاية النهار يمكنك أن تسترخي بشكل كامل. فعندما تأوي إلى سريرك تعمد الاسترخاء وأرخي أعضاء جسمك بالتدريج – ساقيك وقدميك، ومعدتك، كتفيك، ذراعيك ويديك وأخيرا رأسا.

تصور نفسك تغوص في اللاشيء، ركز ذهنك على منظر جميل – الجبل أو البحر أو نجوم السماء.

ذكر نفسك بأنك جزء من الكون الكبير المدعوم بقانون الحياة الذي يشمل جميع الأشياء. دع نفسك على سجيتها وطلاقتها وأنت تتصور ذاتك مسترخ أمام نبع الحياة القوي.

أرح عقلك

إن كل شيء في صحة الإنسان وسعادته يبدأ من العقل. إن العجز عن الاسترخاء هو واحد من أعقد أمراض مدينتنا الراهنة وأكثرها شيوعا. ونحن إذا عجزنا عن إراحة عقولنا شعرنا بالاضطراب والتوتر، إذ أننا إذا أوينا إلى الفراش طلبا للنوم، فإن تفكيرنا ينصرف إلى كافة الأمور التي نصادفها في الحياة.

إن كل بذرة نبذرها في عقولنا سواء أكانت بذرة طيبة أم سيئة تنبت نباتها الطيب أو السيء، وبعبارة أخرى إن العقل يكيف كل فكرة تدخل غليه أو تخرج منه، وهذا التكيف هو الذي يحدد شخصية الإنسان. إن التفاعلات التي تحدث في الدماغ بسبب شتى مشاعر الكره أو الحب تؤثر على مختلف الأعضاء الجسدية فيحس الإنسان بألم في معدته أو رأسه.

وبالنظر إلى أن عصرنا هو عصر الفكر والطموح الزائد إنه أيضا عصر الاضطرابات العصبية والآفات الجسدية، لأن الناس في هذا العصر قد فقدوا القدرة على الراحة والاسترخاء، فأذهانهم مشتتة دائمة العمل وهم لا يعرفون القناعة أبدا وهنا تكمن العلة.

إن الإنسان المطمئن يتمتع براحة عقلية ولا علاقة في ذلك لمقدار المال الذي تملكه أو للشخصية التي أنت عليها، فالسعادة لا تعرف هذا أو ذاك.

وكم من أشخاص سعداء يعيشون في منزل متواضع وأناس أشقياء يتمتعوا بسكنى القصور.

التنفس العميق

إنك بدون التنفس لا تستطيع الحياة، والتنفس العميق سبب هام من أسباب الاسترخاء، إنه الخطوة الأولى نحو الصحة الجيدة والعافية.

عندما تسترخي وتتنفس تنفسا عميقتا فإن الهواء الذي يصل إلى الرئتين يقوم بتنقية الدم. وتذكر أن دمك هو جدول جمال حياتك وشبابك الدائم.

اجعل التنفس العميق رياضة نظامية، استلق على سريرك أو على أريكة أو على الأرض أو وأنت واقف في الهواء الطلق ومارس عملية الشهيق والزفير بهدوء لبضع دقائق، وإنك بذلك تمد كل عضلة وكل عصب وكل عضو من أعضاء جسمك بكمية جديدة من الأوكسجين وسوف تحصل على النشاط والحيوية والهدوء.

ومن الأفضل أن تكون الغرفة التي تمارس فيها الاسترخاء مظلمة، وإذا تعذر ذلك فما عليك إلا أن تضع قناعا على عينيك، ويجب أن تكون الغرفة هادئة، وإذا تعذر الهدوء فعليك أن تضع سدادات خاصة في أذنيك. وابدأ عملية الاسترخاء.

التصوروالتخيل

في كل إنسان قابلية على التخيل وخلق الصور في مخيلته، في ذهنه ولتنمية هذه القابلية وتطويرها يجب أن تقوم بالتدريب على عمل صور ذهنية، كما يجب تطوير مهاراتك التخيلية.

تنقسم الصور الذهنية إلى:

- **صورية** Visual. أغلق عينيك وتدرب على خلق الصور التالية في عيني ذهنك:

أرقام مكتوبة على لوحة؛ حروف أو كلمات مكتوبة على الوجه؛ دائرة ملونة؛ مثلث ملون؛ مربع ملون؛ هلال؛ نجمة.

إذا كانت هناك بعض الصعوبة في خلق هذه الصور ارسمها على ورقة بيضاء كبيرة، ثم انظر إليها لعدة دقائق ثم حاول تصويرها في ذهنك.

- **صوتية** Auditory: تخيل في ذهنك الأصوات التالية، وإن وجدت صعوبة في ذلك تخيل مشهدا تكون هذه الأصوات جزءا منه:

جرس؛ صوت يناديك باسمك؛ صوت أطفال يلعبون؛ صوت القطار؛ صفارة الباخرة.

- **حركية** Kinesthetic: تخيل أنك تقوم بالحركات التالية: المشي؛ الركض؛ السباحة؛ قيادة السيارة؛ قطع الأخشاب.
- **لمسية** Tactile. تخيل أنك تقوم بما يلي: المصافحة باليد؛ وضع يدك في الثلج؛ وضع يدك تحت الماء الجاري؛ تحريك أصابعك على فرو ناعم.
- **ذوقية** Gusta Tory. تخيل أنك تتذوق ما يلي: طبقك الفضل؛ برتقالة؛ تفاحة؛ بوظة (أيس كريم)؛ عسل.
- **شمية** Olfactory. تخيل أن تشم ما يلي: عطر؛ نفط؛ خبز طازج؛ رائحة الزنبق؛ نعناع.

هذه أمثلة ليس إلا، إذ تستطيع أن تتخيل ما شئت. المهم هو أن تتدرب عليها بأن تتصور نفسك في ذلك المشهد وأنت ترى أو تشم أو تتذوق أو تفعل ما أنت تتخيله. ركز تماما وعد على المشهد كلما تشوش تفكيرك.

تطوير المهارات التخيلية:

المطلوب هنا أن تصبح طفلا. فالطفل له قابلية على خلق القصص التي يحب أو التي شاهدها ثم يطلب منه أن يعيدها. وأفضل طريقة هنا هي أن تتدرب على لعب بعض الأدوار. كأمثلة على ذلك:

عنترة أو هملت؛ حصان أو أي حيوان؛ طير كالصقر؛ حاسبة إلكترونية (كمبيوتر).

التخيل والإرادة

الإرادة ليست مكافئة للتخيل القوي، فهما إن كانا في صراع فإن التخيل لا بد وأن ينتصر. إن الإرادة هي القوى الداخلية التي تعطي التوجيه والغاية فيما تعمل. فهي تمثل الوسيلة التي تجمع كل الطاقات الجسمانية والعواطف والدوافع في علاقة تعاونية وهادفة.

الإرادة تستطيع أن توجه التخيل في طريق هادف من أجل بلوغ هدف معين. وعندما لا يكون لشخص ما فكرة واضحة عن غاية الإرادة، فمن الممكن أن تتوجه الإرادة والتخيل إلى هدفين متضادين. وإذا حصل ذلك يصبح الشخص محكوما بقدرته التخيلية أكثر من إرادته.

في حين أن الإرادة هي بالدرجة الأولى قوة للعقل الواعي تعمل ذاتيا بإجهاد يكون التخيل قوة للعقل الواعي والعقل الباطن معا، والتخيلات في خفايا أعماق العقل الباطن تأتي دون أي إجهاد بإنجازات عظيمة لا تستطيع الإرادة مهما أجهدت نفسها أن تأتي بمثلها، والإرادة تستطيع القيام بإنجازات في مجال العضلات الخارجية على أن تكون هذه خالية من الأمراض والإصابات وفي المجال السطحي للعقل الواعي، ولكن الإرادة لا تستطيع أن تزيل ألما أو تشفي من مرض، بعكس التخيلات التي تستطيع بفضل فعاليتها في أعماق العقل الباطن أن تطفئ شعلة الألم، وأن تشفي أمراضا جسمانية وأمراضا (نفسية = روح) مما لا تستطيع الإرادة مطلقا.

الألم ومحاربته

ليس ممكنا معالجة جميع الحالات المرضية بواسطة التصور وما إلى ذلك، ولكن يمكن أن يساعد التصور الخلاق والاسترخاء في العلاج. أما إذا كان المرض سببه العقل فيمكن عندئذ توقع إمكانية تحقيق الشفاء بالطرق الذهنية.

ويلعب الاعتقاد بإمكانية حصول الشفاء دورا هاما فيه. فإنه من الضروري أن تعتقد بأنك تستطيع معالجة نفسك. وتحقيق الشفاء مهما أخبرك الأطباء بعكس ذلك. وإذا كنت شاكا بنجاح الطريقة العلاجية فإما أن تنسى الموضوع وإما أن تجرب ولكن بعقل مفتوح. ثم إنه من الضروري أن تحاول أكثر من مرة، فأنت تتعلم شيئا جديدا.

الألم عارض مشترك في عدة أمراض، وقد تكون متسببا حدوث عدم توازن في الإيعازات العصبية من خلال الحبل الشوكي من الدماغ إلى الأجهزة وبالعكس.

وأن المعرفة بتشريح الجسم وكذلك المعرفة بكيفية حصول الألم تفيد كثيرا في التصوير الذهني لأن الصور التي تستطيع خلقها تكون أكثر تعددا وأقرب إلى الواقع كلما ازددت معرفة بالتشريح والألم. وهذا ينطبق تماما على الأمراض عموما، أي أعراضها الأخرى بالإضافة إلى الألم. فكلما ازدادت معرفتك بكيفية حصول مرضك وتأثيره في جسمك كلما كنت أكثر تمكنا في تصوير الحالة إلى أقرب ما يمكن من الحقيقة.

محاربة الألم

يجب قبل الشروع في التصور، الوصول إلى حالة الاسترخاء. والاسترخاء بحد ذاته مخفف للألم، وذلك لأن تقلص العضلات يسبب ألما لأنه يؤدي على الأغلب إلى إفراز مادة تسبب الألم، ولأن حالة الاسترخاء مع التصور تزيد من توقع النجاح وهو ما يلعب دورا مهما جدا في هذه العملية. وحيث أن الألم مرتبط بالعواطف، لذا فإن كان التوقع سلبيا يصبح الألم صعب المقاومة، إذا عليك أن تؤمن بكل قلبك بالنجاح لكي تناله.

والطريقة هي أن تتصور الألم إنسانا أو مخلوقا آخر. بعدها تتكلم معه وتسأله أسئلة مختلفة، وحتى يمكن أن تسأله كيف تتخلص منه. فالذي تفعله

هو أن يتعامل القسم الأيمن من دماغك بخلق الصورة أولا ثم بالكلام معها ثانيا وكما يحصل في الأحلام.

محاربطلة المرض

يمكن أن تكون الخطوط اللازمة للتصوير الذهني لأجل معالجة المرض ـ سواء ـ كان مصحوبا بألم أم لا كما يلي:

- ادخل في حالة الاسترخاء.
- تصور مرضك بأي شكل مناسب، وإذا كان ذلك عسيرا يمكن استعمال شاشة التلفزيون في تصورك. المهم أن تحاول أن تتصور المرض بكل حواسك.
- تصور الشفاء يحصل بأوضح ما يمكن. لا تخشى أن يكون غريب الشكل. ادخل في الصور الذهنية وسائل العلاج الجسمانية الطبيعية ككريات الدم البيضاء وكذلك العلاج الخارجي كأقراص الدواء أو أي علاج من الطبيب أو المعالج.
- نظف وتخلص من كل الأوساخ والفضلات غير المطلوبة. تصور موقع المرض نظيفا وخاليا من المرض.
- تصور نفسك خاليا من المرض، وأنك تمارس حياة طبيعية نشيطة.أيضا نصور نفسك سعيدا وسليما معافا من المرض.
- هنيء نفسك- أي عقلك الباطن – وأشكرها على مساعدتك على الشفاء.
- استيقظ.

يجب تكرار هذه العلمية كثيرا، وكلما كان المرض أكثر خطورة كلما كان التكرار المطلوب أكثر. وأفضل وضع هنا هو الاستلقاء على

السرير. ولعل أفضل وقت لممارسة هذه العملية التصويرية هو في المساء قبل النوم لأنك ستأتي بأحلامك إلى العملية الشفائية كنتيجة.

كما أنه من المفيد جدا تعلم ماهية مرضك، أي موقعه وفي أي الأنسجة يؤثر وما شكل التأثير وما هو الفرق بين صورتي الموقع المصاب في حالتي الصحة والمرض. وأهم خطوة تصويرية هي تصور الشفاء. وكلما كانت الصور الذهنية أكثر غرابة كلما كانت النتائج أفضل. فالرمزية أهم هنا من كونها واقعية أولا، فالهدف هو إبقاء فكرة الهدف المؤمل هي العليا، وأما الهدف فهو الشفاء الكامل والتمتع بالصحة والعافية.

أفكار في تشكيل الصور

حيث أن الألم يحصل بعد أن يصل الإيعاز العصبي بذلك إلى الدماغ، إذا فإن أفضل وسيلة لعمل ذلك هي قطع العصب الموصل، بالذهن طبعا! تصور مقصا يقطع ذلك العصب وينهي المشكلة. تصور المقص كبيرا وحادا وواضحا جدا، وكذا باقي أجزاء الصورة. كما يمكنك تصور سمكات تلتهم المادة الكيماوية التي تنقل الإيعاز الكهربائي بين الأعصاب.

تصور التغير الذي يحصل للألم. كيف أن لونه يتغير من الأحمر أو البرتقالي مثلا إلى الأصفر الباهت في نهاية جلسة التصور الذهني. وكيف أن حرارة المنطقة تهبط. وتصور أيضا شكل الألم ونوعه وكيف أنه يتغير ليصبح محسوسا في منطقة أصغر فأصغر إلى أن يزول.

ومن الأمور المفيدة دائما هنا هي صورة كريات الدم البيضاء وهي تشارك في محاربة المرض، لوحدها أو بالتعاون مع وحدات قتالية أخرى. يجب أن تكون هذه الوحدات القتالية جيشك في عدة أقسام، ربما تكون الكريات البيضاء هي وحدات المشاة في حين تمثل أقراص الدواء وحدات المدفعية. وبعد انتهاء المعركة لصالحك، كما لا بد من حدوثه، تصور المنطقة نظيفة من

الفضلات. وقد يكون ذلك برشها بالماء ثم تصريف الناتج القذر إلى وحدة تصريف كالكليتين كما هو الواقع. أما رش الماء نفسه فقد تقوم به وحدة عسكرية أخرى، أو وحدة إطفاء أو غير ذلك.

ولنذكر ملاحظتان مهمتان، الأولى هي وجوب أن تشكر نفسك (عقلك الباطن) على تعاونها، بالضبط كما تشكر أي شخص آخر يعينك في أي أمر. وهذا العمل، أي الشكر، مهم جدا وضروري في كل عملية تصور ذهني تقوم بها. والملاحظة الثانية فهي أن لا تتجاهل الألم والمرض فإنهما علامات مؤشرة على خلل لابد من التعامل معه بوسيلة علاجية ناجحة للتخلص منه.

استعمال شاشة التلفزيون

لا باس من استعمال التلفزيون للفائدة العلاجية أو الهدف المطلوب. ويدخل ذلك بعد أن استرخيت حيث تتصور جهاز التلفزيون أمامك، ثم تقوم بفتحه وتصور ما يمكن أن تراه على شاشته. تصور المرض بأي صورة كانت وابدأ بتصور العلاج. وتستطيع أن تتصور ما يمكن أن تراه عادة في أفلام التلفزيون. استعمل تغيير المشاهد كما يحصل في التلفزيون. المهم هنا أن تسمع وترى وتحس بالمشاهد بأوضح ما يمكن فالغاية هي صنع صور، أو مشاهد ما مرتبطة مع بعضها ومتسلسلة بشكل يؤدي في النهاية إلى الهدف المطلوب في المشهد الأخير وهو الشفاء الكامل. ولنجاح التصور الموجه بالهدف يجب أن ترغب في الشفاء، وأن تؤمن بأن الشفاء ممكنا، وأن تتوقع الشفاء، ويجب أن يتضمن التفكير الإيجابي الرغبة والتوقع والإيمان.

فوائد التنويم الإيحائي (المغناطيسي)

يعتقد بعض الأطباء بأن تخفيف الألم أو إزالته له علاقة بسرعة الشفاء من الأمراض. فإذا ما كان الألم معرقلا لعملية الشفاء فإن إزالته بالتنويم

المغناطيسي تساعد على الإسراع بالشفاء. فعندما يكون المصاب بالتهاب المفاصل في حالة ألم شديد لا بد وأن يستلق في الفراش أو على الكرسي بلا حركة لأن الحركة تؤدي إلى الألم.

وعدم الحركة سيؤدي إلى ضمور العضلات مما يجعل حركة المريض وأداءه التمارين المساعدة وكل النشاطات الأخرى أصعب وهو ما يجعل شفاءه أبطا.

وعندما يكون الإنسان واقعا تحت الشد العصبي فإن جسمه يضخ كميات كبيرة من الكيماويات ومنها النورابينفرين وهرمون الأدررنيوكورتروفك وهذان يقللان من عمل الأندروفينات. وقد يكون هذا هو السبب وراء شعور الإنسان الواقع تحت الشد والضغط العصبي بالألم أكثر من غيره.

وفي التخدير، يعتبر التنويم المغناطيسي (الإيحائي) وسيلة فعالة عند إجراء العمليات الجراحية، أو عند إجراء مختلف أعمال طبيب الأسنان للكثير من الناس. وقد حصل بعض الأطباء على نتائج مذهلة في هذا المجال. وقد استطاع الدكتور "جيمس أسديل" الاسكتلندي إجراء ما بين ٣,٠٠٠- ٤,٠٠٠ عملية جراحية من ضمنها عمليات قطع أطراف واستئصال بدون استعمال التخدير العادي، وإنما باستعمال التنويم المغناطيسي فقط. وقد كانت نسبة الوفيات عند هذا الجراح الذي كان يعمل في النهد حوالي٥٪.

إضافة إلى فائدة التنويم المغناطيسي عند المعالج الخبير، يمكن للمريض نفسه أن يستفيد منه بإجرائه بنفسه. إلا أنه من الضروري هنا أن يكون المريض محميا من احتمالات تغطية الألم الذي هو أحد الأعراض المشيرة إلى المرض والذي إن تم إسكات أعراضه قد يتطور نحو الأسوأ دون الالتفات إلى ذلك وتصبح النتيجة عكسية.

طرق الاسترخاء وتهدئة البال

إرشادات من كلية هارفارد للطب

على مر الثلاثين سنة الماضية، أكدت دراسات كثيرة منافع ما نسميه بـ"رد الفعل ألاسترخائي"، وهي حالة من الهدوء الذهني ينخفض خلالها ضغط دمك وتتباطأ سرعة خفقان قلبك و تنفسك، وتصبح عضلاتك أقل توترا. إن التدرب على رد الفعل ألاسترخائي بنفسك بسيط جدا حالما تعتاده، يمكنك استخدامه للتكيف بشكل أفضل مع الإجهاد الناجم عن العدائية أثناء القيادة، وصولا إلى الوجل أمام الجمهور ويمكن أن يستفيد منه الأطفال أيضا. فقد أشارت دراسات أجريت على تلامذة المدرسة المتوسطة في الأحياء الفقيرة إلى تحسن العلاقات وعادات العمل والتعاون بين الذين تعلموا رد الفعل ألاسترخائي.

فيما يلي ثلاث طرق بسيطة لإثارة رد الفعل الاسترخائي:

- **التأمل**: إن نهجنا الأصلي لإثارة رد الفعل ألاسترخائي بالكامل هو شكل من أشكال هذه الممارسة القديمة.

اختر جملة أو صلاة قصيرة متجذرة في صلب معتقداتك، مثل " السلام"أو "الله". اجلس بصمت في وضعية مريحة وأغمض عينيك. أرح عضلاتك تدريجيا، بدءا بقدميك وبطني ساقيك وفخذيك وبطنك وكتفيك ورقبتك وعنقك ورأسك. تنفس ببطء وبشكل طبيعي، وفيما تزفر أتل كلمتك أو صلاتك بصمت في صميمك. لا تقلق إذا حظرت في بالك أفكار أخرى. تنبه لها فحسب وعد بهدوء إلى جملتك.

من الأفضل أن تتابع التمرين مدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة، ولكن حتى خمس دقائق من ألاسترخاء العميق يمكن أن تجعلك هادئا وتجدد نشاطك. ضع ساعة بجوارك إذا احتجت إلى معرفة الوقت؛ لا تضبط منبها. وعندما تنتهي، أجلس بهدوء لدقيقة من الوقت قبل استئناف نهارك.

- **التنفس المنتظم**: ابدأ بالتنشق ببطء. وفيما تزفر، قل الرقم"خمسة" في صميمك. يجب أن يكون التنفس عميقا بما يكفي ليجعل البطن يتوسع بالكامل (لا داعي لشد معدتك إلى الداخل في هذه الحالة). بعد التوقف لبرهة، خذ نفسا بطيئا آخر وفكر في الرقم أربعة " فيما تزفر. تابع بالسرعة التي تناسبك فيما تعد بشكل تنازلي حتى الرقم واحد. مارس هذا التمرين مدة ١٠- ١٥ دقيقة في الصباح، ومرة أخرى في المساء.
- **نشاطات تكرارية** لا داعي لأن تجلس دائما بصمت لإثارة رد الفعل الاسترخائي. يمكنك القيام بذلك أثناء المشي والهرولة والعزف على آلة موسيقية أو تنفيذ مهمات بسيطة تكرارية مثل الحياكة. اليوغا والتاي شي والتأمل وترداد الصلوات طرق أخرى لوضع نفسك في هذه الحالة النفسية الصحية.

مرض الوهظم

أن علـل الإنـسان تقـسم إلى ثـلاث: أولا: الخلـل العـضوي. ثانيـا: الخلـل الوظيفي. ثالثا: الخلل النفسي.

وتحديد ارتباط كل قسم بالقسم الآخر كان ولا يزال مدار نقاش بين العلماء والحكماء والمعالجين والأطباء. ولكن يبدو أن هناك اتفاقا أصبح مسيطرا في الأونه الأخيرة ألا وهو تداخل العناصر الثلاثة، فكم خلل وظيفي نشأ عن اضطراب نفس أو أن خللا وظيفيا ما أدى إلى عطل عضوي.

لتذكر الطرفة التي حصلت لمجموعة من الأطباء الأمير كان فيما كانوا يقومون باختبارات في التنويم، اقترح المنوم المحترف سدني بيثري أن يعطي النائم حبة مسهل مع الإيحاء بأنها للإمساك ولشد ما كانت دهشة الأطباء عندما اكتشفوا أن ذلك الإنسان أصيب بالإمساك.

يقول ابن سينا: أن قوة الفكر قادرة على إحداث المرض والشفاء منه، وأن للفكر قوة مؤثرة ليس على جسم الفرد نفسه بل على أجسام الآخرين وأحيانا يحدث هذا التأثير عن بعد. ويجدر بنا لفت النظر إلى ما قاله هبقراط: بينما كنت اربت على أجسام مرضاي ملاطفا غالبا ما بدالي كأن هناك خاصية غريبة في يدي تشد وتخرج الأوجاع من الأجزاء المصابة وذلك ليعرف المتعلم أن الصحة يمكن أن تفرض على المريض بحركات معينة بالاتصال تماما كما ينتقل المرض من إنسان لآخر.

أن الجسم يخضع دائما لتأثير العقل، ومن ثم فإن العقل يمكن بالتالي أن يتأثر بالإيحاء. وأن من أهم ميزات التنويم المغناطيسي أنه يجعل العقل أكثر استجابة للإيحاء بصورة غير عادية.

والشخص الذي يستغرق في حالة غيبوبة مغناطيسية عميقة، يمكن أن يوحى له بأنه سيقول أو يفعل أو يحس أو يظن شيئا معينا بعد استيقاظه من غيبوبته، فيتصرف وفقا لذلك، وإن كان سيعتقد أن هذه فكرته هو. وهذه هي الظاهرة العجيبة المعروفة باسم إيحاء ما بعد التنويم .

ولقد ذكر الدكتور لويس ولبرج الطبيب النفساني بنيويورك- وهو ممن يستخدمون التنويم في العلاج النفسي- لأحد مرضاه- أنه بعد عامين ويومين بالضبط من تاريخ الغيبوبة، سوف يطالع قصيدة معينة للشاعر "تنيسون".. وقبل ذلك الموعد بأسبوع، بدأ المريض يحس رغبة شديدة في تلاوة الشعر... وبينما كان يتصفح الكتب المصفوفة على الأرفف في أحدى المكتبات العامة إذ وقعت يده على أحد دواوين تنيسون فأبدى اهتماما به واستعاره من المكتبة..ثم وضعه فوق مكتبه، حتى أتيحت له فجأة فرصة تلاوة القصيدة نفسها في اليوم المحدد له .

والفائدة الطبية لهذه الظاهرة واضحة.. فعن طريق "إيحاء ما بعد التنويم" يستطيع الطبيب المعالج أن يمارس أي علاج مغناطيسي في الوقت الذي يكون فيه المريض منهمكا في ممارسة نشاطه العادي.

ولعل أهم نواحي يستخدم التنويم المغناطيس هي تخفيف التوتر والقلق عن طريق الإيحاء بالاسترخاء.

كما يستخدم عند الرغبة في تغيير العادات الضارة، كالإفراط في التدخين، فإن المعالج بعد أن يعود الشخص إلى الاستغراق في الغيبوبة يدعم رغبته في نبذ التدخين عن طريق الإيحاء له بأن طعم الدخان سيصبح كريها وأن قوة إرادته سوف تزداد. وأن التوتر الذي كان يستعين بالتدخين لتخفيفه سوف يزول بوسائل أخرى. كما يمكن استخدام الطريق نفسها لمساعدة المصابين بالأرق، وتخسيس ذوي الأجسام البدينة.

العلاج العقلي بالإيحاء أثناء النوم

"النوم أفضل علاج لمشاكل اليقظة"

سيرفاتس

يأتي النوم إلينا بعد الإجهاد والشدة وضغط النشاط اليومي الذي استهلك طاقاتنا. والاسترخاء وإعادة نشاط أدمغتنا وأجسادنا المتعبة. نغفوا ونحلم، ولكن بينما يتوقف دماغنا عن اهتمامات اليوم، يبقى العقل حيا، نشيطا، ويقظا باستمرار، للتأثيرات والمنبهات الجديدة والقديمة.

هذا هو العقل الباطن(الوعي الباطن) الموصول بعمق كياننا. أنه متناغم ليس فقط مع نفوسنا الباطنة بل مع أسرار الكون الغامضة وقوتنا الذاتية الخفية. وبإمكانه أن يرسل ويستقبل الرسائل والعيش حياته مستقلا بينما نحن نغط في النسيان والنوم العميق.

هذه هي الأداة المدهشة والغامضة لأولئك الباحثين في العقل الإنساني من أطباء العقل.

إن معرفة العقل الباطن العلمية كشف حديث نوعا ما. ولم يقصد سيغموند فرويد القول أن العقل الباطن جزء ملموس ومحسوس وظاهر من الجسم أو العقل الإنساني. أظهر فقط قوة حركته لنا كما أشار إلى وظائفه المميزة وقوته الخارقة. إننا نعمل مع تلك القوة المدهشة، وليس مع تركيبه الفيزيائي.

أثناء النوم يكون العقل الباطن في حالة سيطرة ومراقبة وقيادة، إذ أن العقل الواعي الظاهر يكون في حالة نوم ولم يعد حاجزا للعقل الباطن، فتأخذ التأثيرات والانطباعات والحوافز طريقها بسرعة بدون خطأ إلى ميكانيكية

العقل الباطن. إن هذه القناة الواضحة هي التي تعطي الإيحاء القوة الإضافية التي له أثناء حالة النوم.

أثناء النوم يكون الدماغ قد تخلص من تعقيدات النشاط والحياة اليومية، والتوتر والضغط، لذا يكون في حالة أكثر قبولا للتأثير والانطباعات. وهكذا تبدو بوضوح فترة النوم أفضل للتعلم والعلاج.

العقل الباطن(اللاشعور) لا يسجل الإيحاءات، الأفكار أو الآراء بتميز لها. بل يقبل كل شيء يرسل أو يقدم إليه بدون أي تميز. من جهة أخرى، فإن العقل الواعي الظاهر في حالة دائمة من الاختيار والقبول أو الرفض، وذلك بأسلوب موضوعي واع نسبيا. هذه نقطة مهمة جدا بالنسبة للعقل الواعي. أما بالنسبة للعقل الباطن فينبغي حمايته من جعله مستودعا للأفكار والإيحاءات السالبة الهدامة، حيث أنه يقبل الرسائل مباشرة دون تحليل أو تمييز. هذا ما يجعل الإيحاء والعلاج عند النوم واسطة فعالة للشفاء، حيث أن الإيحاءات ذات الطابع الإيحائي البناء النافع هي التي يحتاج إلى نقلها للنائم. هذه الحالة من الإختيار من الصعب حصولها خلال اليوم الحافل بالعمل ووجود الكثير من الحواجز السيكولوجية التي لا تسمح بقبول سهل للإيحاءات الإيجابية.

إننا كبشر ذو آلية للتأثر والعمل. نحاول أن نجعل البيئة المحيطة بنا ملائمة لأنفسنا، أو نحاول أن نلائم أنفسنا للبيئة المحيطة بنا وتأثيراتها وعواملها المختلفة. وهذا يتم من خلال أسلوب الإدراك والفكر.

إن جميع النشاط الذهني يترك انطباعه (الدماغ يسجل) في النظام العصبي. هذه الآثار والتسجيلات والانطباعات تدعى (نوروغرامز Neurograms) والتي فيها تخزن الذكريات والتجارب الماضية. وعند إثارة هذه النورغرامز مرة ثانية بأسلوب أو حالة فيزيائية أو سيكولوجية، فإن ما سجل من الانطباعات أو الحالات أو الأعمال مهما كانت طبيعتها تكرر ذاتها.

وهكذا وبالمعنى العلاجي إذا قدمنا إيحاءات ذات طبيعة بناءة بحيث يمكن بناء آثار جديدة دماغية، نكون في حالة خلق نماذج عصبية يمكن دعمها بالتكرار. وعلى هذا المنوال يمكن خلق طاقة وقوة جديدة في شخص كان سابقا ضعيفا متذبذبا.

هنالك عدة طرق للاتصال بالعقل الباطن أثناء النوم. والإيحاء أشدها وأفضلها، لأن العقل الواعي الظاهر يكون في حالة استسلام وقبول، ولا يعرقل أو يمنع الوصول إلى العقل الباطن (الوعي الباطن).

وهكذا تبدو المعالجة الإيحائية عند النوم من أفضل طرق العلاج والشفاء، ليس فقط لبساطة أسلوبها أو طريقتها، ولكن لأن العواطف والإرادة لا تخدمان كحواجز وحدود في الطريق بين لإيحاء والمستلم له، وهو النائم.

كما يكن أيضا الوصول إلى العقل الباطن باستعمال الأدوية التنويم المغناطيسي (التنويم الإيحائي). لكن تبقى طريقة الإيحاء أثناء النوم هي المفضلة والأكثر فعالية وكفاءة.

التأمل ما وراء الوعي

"ما قيمة هذه الحياة إذا امتلأت بالحرص ولم تجد الوقت للتوقف والتأمل؟".

و.هـ.ديفز

إن لدينا مخزن من الطاقة والقوة، باستطاعتنا أن نطلبها وندعوها ونرجع إليها. وإن جميع المفكرين متفقون أن نوعا من الإيحاء والتفكير والتأمل ضروري للتقدم الفكري والروحي.

وربما أن الكاتبة " بيرل بك" كانت صائبة في قولها أنها على يقين أنه لا يوجد معجزات حقيقية، وبأية قوة تم الاتصال والارتباط، فإن هذه القوة هناك لكل من يتعلم استعمالها.

بالطبع المعجزات الحقيقية قد أعطيت فقط من الله سبحانه للأنبياء والرسل، لكي يقنع الغير مؤمنين بصدق النبي أو الرسول.

عند تمكننا من فهم هذه الأمور والأشياء عن القوى الباطينة والاتصال بها حسب الحاجة، سنجد أنها أشياء طبيعية، قد وجدت دائما كقوانين طبيعية، لكن على الواحد منا أن يصل إليها."التأمل" جزء من هذه الطرق وهذه الأساليب.

المفكرون والباحثون عن" الحقيقية" غالبا ما يجدون أن التأمل العميق ضروري جدا لتقدمهم.

يقول: كنت ووكر "في كتابه"مفتاحي للحياة": فقط في لحظات التأمل العميق وعند تعليق وإيقاف الذات مؤقتا، أدرك لمحة من شيء آخر. أدرك "ذاتا" تختلف كليا عن الذات الأنانية في حياتنا اليومية".

"ما يميز الإنسان هو الوعي. ومن المعروف عامة أن ما يميز الإنسان عن الحيوانات هو "إدراك الإنسان لذاته". لكن في الحقيقة نادرا ما يكون الإنسان مدركا لذاته. أنه عادة منغمر أو متعلق بما يعمله بفكره الظاهر أو عواطفه. أنه يعيش بمستوى من الوعي أقل كثيرا مما يظن ويتصور أنه يعيشه، والذي له الحق في عيشه، وفي هذا الاتجاه سيكون تطوره في المستقبل. إنسان المستقبل الأكثر نموا سيكون إنسانا أكثر وعيا. الإنسان نائم ، وأول خطوة في تطوره (الروحي) هي أنه يجب أن يستيقظ".

يقول التراثورن: ليكن مفهوما لنا بوضوح، أننا لا نستطيع أن نرجع إلى اللّه حتى ندخل أولا إلى ذواتنا. اللّه في كل مكان لكنه ليس في كل مكان لنا. هناك نقطة واحدة في الكون يتصل من خلالها اللّه معنا وذلك في مركز روحنا الذاتية.

لطلب اللّه والسعي إليه، علينا أن ندخل إلى باطن ذواتنا".

ويقول القديس أوغستين:" ذهبت متجولا في الطرقات وساحات مدن العالم باحثا عنك ولم أجدك، لأني بحثت خارجا لمن"هو"في الداخل".

العقل يشبه البحيرة، عندما تموج وتهتاج لا يمكن أن تعكس السماء، ولكن عندما تهدأ وتستقر يمكنها أن تعكس السماء. كذلك العقل الهادئ المتزن يستطيع أن يعكس صورة الإنسان الحقيقية الطبيعية. عندها يعرف الإنسان طبيعة الحقيقية، رسالته ومصيره.

عندما يدخل الإنسان في جو من السكون والهدوء، وينفصل مؤقتا عن المألوف والمعروف، ويترك لوحده ليرى ذاته الحقيقية كما هو حقيقية فإنه يقف وجها لوجه مع اللّه سبحانه.

التأمل ما رواء الوعي فعل إيجابي. أنه ليس استراحة وأفكار مبعثرة أو أحلام بلا قصد. أنه اتجاه حيوي للوصول إلى علو فوق ذواتنا العادية اليومية، بعقل مفتوح يصل إلى متسوى جديد من الوجود.

الإنسان يحب أن يتحرك مع الجمهور هذا عمل غريزي من طبيعتنا الحيوانية، أنها غريزة القطيع. بينما في اللجوء إلى السكينة والهدوء، نتعلم أن نتغلب على محدودية خبراتنا العادية. ونرتبط بمنبع من القوة والحكمة اللانهائية يهدينا ويرشدنا إلى طريق السعادة، والسلام والنجاح. وتتسع فيه أفاق تفكيرنا ونأخذ نظرة أوسع وأعمق عن الحياة وما بعد الحياة. ونسمع توجيهات والهامات وإيحاءات ما فوق الوعي من العقل الباطن المتصل والمرتبط بالعقل اللانهائي، ونسمع ذلك الصوت الخافت الذي يهدينا إلى طريق السمو والصراط المستقيم.

والتأمل ما وراء الوعي يبعث على تخفيف ضغط الإجهاد الفكري ويزيد من حدة الإدراك والتركيز... كما يضفي على العقل الصفاء والراحة. ويشعر الإنسان بالراحة النفسية والسكينة والهدوء ويزيل القلق والخوف ويبعث على النجاح.

وإن بعض التجارب التي أجرتها مراكز طبية معروفة تدل على أن أسلوب التأمل يخفف من سرعة الأيض (عمليات بناء البروتوبلازما) ويخفض من ضغط الدم...

وجد أطباء من كاليفورنيا أن التفكير العميق المتسامي يفيد في تخفيض ضغط الدم العالي بفاعلية تزيد بسبع مرات عن فعالية وسائل تقليدية مثل تخفيض الوزن والتمرينات الرياضية.

التأمل والهدوء والسكون من العوامل التي تساعد على النفاذ إلى مستوى العقل الباطن، كما تساعد على تلقي إلهاماته وتوجيهاته السحرية.

الكثيرون منا مغمورون في العالم المادي، ويعيشون بتسارع يبعث على الإجهاد والانفجار والانهيار العصبي. أيامهم ولياليهم تمتلئ بالأمور والأشياء التي يجب عملها أو التي يردونها.

وفي جو ومحيط من الضجة بكل أنواعها، من الصعب سماع صوت العقل الباطن. وإذا لم نتعود على فترات من الهدوء والسكون والتأمل كيف لنا أن نسمع صوت عقلنا الباطن؟

الضجيج يستنزف طاقتنا وقوتنا، ويقتل أي فرصة لتوجيه العقل الباطن أو سماع إلهاماته.إذا لم تستطع أن تجد لك مكان هادءا للتأمل والتفكير بعيدا عن الضجيج، بإمكانك أن تخرج للنزهة في الحديقة أو على قمة تلة، أو قريبا من شاطئ البحر أو أي مكان يمكنك أن تكون مع نفسك لفترة من الزمن يوميا.

إنك موجه من ملكاتك الفكرية ومنشغل بوزن الأمور وتحليلها لعقلك الظاهر، ولكن إذا أصغيت إلى الصوت الداخلي في أعماقك، صوت عقلك الباطن، وانتبهت إلى وجوده، فإنه سيرشدك ويهديك بطريقة صحيحة.

وإذا طلبت من عقلك الباطن أن يرشدك فإنه سوف يفعل، وإنك لن تخطئ أبدا إذا اتبعت توجيهاته لأنه دائما على صواب.

من خلال تأملك اليومي مدة لا تقل عن ثلاثين دقيقة، سوف تتغير إلى نوع من محطة الإرسال بين عقلك الباطن وعقلك الظاهر.

وإذا أتقنت فن التأمل والهدوء والسكون الجسدي والعقلي، فإن عقلك الباطن يستطيع أن يمدك بالأفكار الصائبة المتألقة بحيث يحالفك النجاح في كل أعمالك.

عندما تجلس منفردا في مكتبك أو أي مكان تختاره لتأملك، استمع إلى صوت عقلك الباطن، واكتب في دفتر ملاحظات تحتفظ به أية أفكار تخطر

لـك في هـذا الوقـت. واسترشـد بهـا دون تـرك أي شـيء لأنـه لا يعجبـك. وابتـع التعليمات بالكامل. ربما كانت إيحاءات بـأن تذهب إلى مكـان مـا ، أو تعمل شيء ما ، أذهب حيثما اخترت وافعل بموجب الانطباع والإيحاء الذي أثر فيك.

ربما توجه إلى مقابلة الأشخاص الذين سوف يساعدوك، أو الذين يجب أنه تؤثر فيهم، أو توجه إلى مكان معين في وقت محدد ، أو إلى قراءة كتاب أو مجلة معينة ، وسوف تجد شيئا ما يساعدك من خلال هذه الأشياء.

دع الأمـر كلـه إلى عقلـك البـاطن، وسـوف تجـد أنـه سـوف يهـديك إلى الطريق الصحيح.

التصور لغـة العقـل البـاطن. إذا حملـت عـن ذاتـك صـورة الشخص النـاجح والغني والمتمتع بالصحة والشباب وأنـت تتأمـل، فـإن هـذه الصـورة تختـرق بعمـق إلى عقلك الباطن، وإذا كانت قوية وعميقة ، سـوف تـؤثر علـى عقلـك البـاطن، وتمحو التأثيرات السيئة السالبة السابقة.

أعطي أمرك للعقل الباطن بوضوح وبكـل تفصيل ولا تكـن مثـل السيدة الـتي أرادت سلطانية (زبديـة) مـن السمك المـذهب. فقـد طلبـت زبديـة سمـك، وأملت يوميا وعاء وبه سمك. وبعد مدة طرقت جارتها بابها ، وقالت لها أحضرت لك زبدية سمك، لقد صاد زوجي أكثر ممـا نحتـاج ونستطيع أكلـه، وناولتهـا زبدية من البلاستيك وبها سمكتين.

لقد تم كل شيء كما طلبته وتأملته- الوعاء والسمك. ولـو أنهـا طلبـت وتأملت وعـاء زجاجيـا بـه مـاء وسمـك مـذهب يسبح في داخلـه، لكانـت حصلت على ما أرادته بالواقع.

يمكنـك أيـضا التأمـل والـتفكير الهـادئ في أي شـيء معـين. أنظـر إلى الشيء الذي ترغبه وتريده، وتأمله بهدوء، وبمجرد النظـر عليـه في حالـة التأمـل سوف يتحقق لك، إذا كان كل شيء يسير معك بطريقة صحيحة.

اجعل تأملك القلبي وقوة كلمتك داعية للخير.

وكلما كنت أكثر صفاء ونقاء، كلما تجاوب عقلك الباطن بطريقته الطبيعية الخلاقة.

لن تحصل على شيء بدون ثمن ما. عليك أن تكسبه بالجهد والنقاء والصفاء والتوجه الصحيح لأهدافك الصحيحة الخيرة.

كل شيء في الوجود يتبع قانون واضح جلي.والاجتياز والاختراق للفكر بين ذاتك الظاهرة (عقلك الظاهر)و ذاتك الباطنة (عقلك الباطن) يزيد سرعته وقوته كلما كنت أنقى وذلك لأنك في هذه الحالة من الصفاء والنقاء تنتج وترسل أموجا ذات ذبذبات عالية. فالكلمات الغير منطوقة التي تنقل بالتأمل الهادئ أقوى وأسرع بالوصول إلى الأعماق من موجات الكلمات المنطوقة بدون تأمل.

إن صوت العقل الباطن من أكبر القوى في الإنسان، وعلى الإنسان أن يعرف كيف يستعمل هذه القوة الخلاقة، ليحصل على أي شيء يريده من الحياة شرط أن يعرف أولا في قلبه أن طموحاته الخاصة المعنية أو رغباته هي في حدود المعقول.

ربما كان هناك ثمن للدفع، لكن ليس هناك من حدود في الأفق إذا سمح الإنسان لعقله الباطن(ما دون الشعور + ما فوق الشعور) لإرشاده، سوف يكون هناك حواجز، ولكن بالعزم والإيمان سوف يجد الطريق التي يسلكها لتعدي هذه الحواجز والانتقال للطرف الآخر.

العقل والتأمل التجاوزي

التأمل التجاوزي (Transcendental Meditation) **أو " طب الوعي"**

وفقا لهذه المعرفة تخضع البنى الجسدية والفيزيولوجية للوعي مباشرة، وبالتالي تبدأ حالة الصحة أو حالة المرض أولا في مستوى الوعي، وتظهر لاحقا في مستوى الجسد.

والتأمل التجاوزي طريقة وقائية- علاجية ناجحة في التعامل مع العديد من الأمراض لا سيما السيكوسوماتية (النفسية - جسدية).

التأمل التجاوزي هو كناية عن تقنية فكرية بسيطة تسمح للفكر باختبار مستويات عالية من الوعي يتوقف فيها تأثير فوضى الحياة المادية الصاخبة الضاغطة، كما تخف فيها حدة الرغبات الجامحة والانفعالات السلبية إلى حد بلوغ مستوى من السكون والهدوء والطمأنينة والاستقرار والسلام الداخلي والغبطة، وهذا هو مستوى معرفة الذات الصافية (The Pure Self) والتي يليها فتح قنوات الشفاء الذاتي وتدفق الذكاء الطبيعي من الوعي الصافي باتجاه البنى الجسمية. مما يحسن مستوى الأداء الفيزيولوجي لكل خلايا وأنسجة الجسم ويعطي الفكر قدرا كبيرا من الاستقرار والسكينة والسعادة والسلام.

إن سطح المياه المضطرب والمتموج للبحيرة لا يعكس صورة القمر بوضوح تام، كذلك فإن الفكر المضطرب المتموج يعكس الغموض وعدم وضوح الرؤية وعدم الفهم. والغموض يؤدي إلى الشك، والشك يدمر ويخلق العزلة والخوف والأعداء والقلق والتوتر، وهذا يؤدي إلى عدم الاتزان في السلوك والتصرف. والشك يدمر المستويات اللطيفة. والمرهفة من الشعور والأحاسيس ويخلق القساوة في القلب والكلام.

كما يولد التردد مما يؤدي إلى انقسام في الفكر والأحاسيس، يجذب السلبية ويستهلك طاقتنا ويتركنا في حالة من الضعف.

والاضطراب الفكري يخلق عالما من الوهم والتخيلات، ويؤلف نسيجا كبيرا من الوهم والمعتقدات والمفاهيم الخاطئة والآراء المختلفة مما يسبب الألم والأمراض والخوف والعذاب.

إن الفكر المضطرب يبتكر عالما غير حقيقي، يعظم الأمور ويسيء الفهم ويحول الصديق إلى عدو والعدو إلى صديق، ويبني قصورا في الهواء.

فهو يسبب عدم الفهم والجهل وعدم تقبل آراء الآخرين ومعتقداتهم. وعدم الرؤية الواضحة يجعلنا نتوهم الحبل الممتد على الطريق أفعى، مما يؤدي إلى الخوف والهلع الشديد الذي يترافق مع خفقان سريع للقلب وإطلاق كميات كبيرة من الأدرينالين في الدم.

كما أن الاضطراب الفكري وعدم الرؤية الواضحة للفكر يسببان الأمراض والخلل والفوضى في عمل الفيزيولوجيا. وإن حالة الفكر المضطرب القلق الذي يعيش في حالة من عدم الرضى، ويتخبط في المشاكل، ترهق الجسد وتثير الجهاز العصبي وتسبب الأمراض.

وقد أظهرت الأبحاث الطبية الحديثة أن نسبة كبيرة جدا من الاضطرابات والأمراض الجسمية تنشأ من الاضطرابات والتوتر والقلق الفكري. إن الضغوط والتعب والإرهاق والتوتر هي سبب الاضطراب الفكري الذي ينشأ عنه الضعف الفكري والجسمي، وفي الضعف تكمن المعاناة والأمراض والمشاكل بجميع أشكالها وأنواعها، لأن الضعيف فقط هو الذي يعاني. والفكر الضعيف يضع دائما اللوم على الآخرين وفي وجود محيط من الضجة بكل أنواعها، من الصعب سماع صوت العقل الباطن.وإذا لم نتعود على فترات من الهدوء والسكون والتأمل كيف لنا أن نسمع صوت عقلنا الباطن؟

الضجيج يستنزف طاقتنا وقوتنا، ويقتل أي فرصة لتوجيه العقل الباطن أو سماع إلهاماته. إذا لم تستطع أن تجد لك مكان هادئ للتأمل والتفكر بعيدا عن الضجيج، بإمكانك أن تخرج للنزهة في الحديقة أو على قمة تلة، أو قريبا من شاطئ البحر أو أي مكان يمكنك أن تكون مع نفسك لفترة من الزمن يوميا.

إنك موجه من ملكاتك الفكرية ومنشغل بوزن الأمور وتحليلها بعقلك الواعي الظاهر، ولكن إذا أصغيت إلى الصوت الداخلي في أعماقك، صوت عقلك الباطن وانتبهت إلى وجوده، فإنه سيرشدك ويهديك بطريقة صحيحة، فهذا جزء من خصائصه المتعددة.

وإذا طلبت من عقلك الباطن أن يرشدك فإنه سوف يفعل، وإنك لن تخطئ أبدا إذا اتبعت توجيهاته لأنه دائما على صواب.

من خلال تأملك اليومي مدة لا تقل عن ثلاثين دقيقة، سوف تتغير إلى نوع من محطة الإرسال بين عقلك الباطن وعقلك الظاهر.وإذا أتقنت فن التأمل والهدوء والسكون الجسدي والعقلي، فإن عقلك الباطن يستطيع أن يمدك بالأفكار الصائبة المتألقة بحيث يحالفك النجاح بكل أعمالك.

أمواج ألفا الدماغية

يعتبر كثير من العلماء والباحثين أن أمواج "ألفا" (Alpha) التي يصدرها الدماغ لها علاقة وثيقة بالإدراك فوق حسي "ما وراء الوعي"، وهذه الأمواج أمكن السيطرة عليها من قبل بعض الأشخاص. كما أن هذه الأمواج الدماغية، يمكن قياسها بواسطة جهاز: "EEG" الذي يقيس الأمواج الدماغية خاصة في حالة استرخاء الإنسان وهو بنفس الوقت لازال واعيا، وهذه اللحظة تسبق النوم بوقت قليل.

إن حالة الاسترخاء العميق هي حالة يمكن خلالها سماع الأصوات بدقة وحساسية. حتى إنك تكون بحالة من الوعي أكثر من كونك بهذه اللحظة وأنت تقرأ هذه الكلمات.

وعند قياس ذبذبة موجة الدماغ عندما يسترخي الإنسان، وجد العلماء أن الذبذبة تتناقص من (٢١ ــ ١٤) في حالة الوعي النشط إلى (١٤ ــ ٧) في حالة الوعي الإسترخائي، ثم تنقص إلى (٧ ــ ٤) تماما قبل النوم بلحظات ثم تنقص إلى (٤) عند النوم.

هذه الحالات تدعى بيتا (Beta)، ألفا (Alpha)، ثيتا (Theta) ودلتا (Delta) وسميت كذلك للتمييز بينها فقط في حالة النوم، وعندما يبدأ الإنسان يحلم، فإن العقل ينتقل إلى حالة "ألفا" وعند انتهاء الحلم ينتقل الدماغ إلى حالة"دلتا".

إن حالة "ألفا" هي حالة ما فوق الطبيعة، وفيها باستطاعة العقل أن يجتاز حدود الزمان والمكان، ويصبح الإنسان روحاني، يستطيع رؤية الماضي والمستقبل، والرؤية من خلال الحواجز والمسافات. وإن أمواج ألفا الدماغية، هي الأنموذج الخاص للشخص الجالس بهدوء وعينيه مغلقتين وعقله مسترخي. هذه لحالة هي حالة التأمل الروحي التي يمارسها بعض الأشخاص للاتصال بعالم الروح.

إن جميع الحالات العقلية لها علامات يمكن معرفتها من نموذج أمواج الدماغ. وكل الحالات العقلية كالغضب، الخوف، السرور، الحلم..الخ تعطي أمواج ذات ذبذبات ونماذج خاصة. ويظهر أن حالة استرخاء العقل الواعي الظاهر، أو حالة النشاط العقلي الواعي الظاهر المتدني تعطي إدراك فوق حسي أقوى وأوضح.

إن مصيرك هو الثمرة الأخيرة لقوى باطنة لا شعورية (ما وراء الوعي). وإن كنت تريد التفوق وتحقيق الأهداف البناءة الإيجابية يجب أن تجعل الهدف الأول لجهودك تحسين مستواك الذهني ومواهبك السامية. ومعنى ذلك أن تعيد تربية عقلك الباطن، وتقوي ملكاتك الجسمية والذهنية والوجدانية.

ولكي تحقق لنفسك أكبر قسط من النجاح والسعادة في الحياة ينبغي أن تكتسب التوازن الكامل بممارسة التربية الذهنية والجسمية والعاطفية، وتنمية الإرادة والنشاط والحزم وروح الإنصاف والإيثار والتسامح والتودد. و شيء آخر أكثر أهمية وهو الإيحاء الذاتي. ولكي يتم لك النجاح والسيادة على الظروف والمصاعب، يجب أن تتم لك السيادة على نفسك أولا، واعلم أن الصحة الطيبة وسيلة لا غنى عنها للحياة الهنيئة ولتقدم ذكاؤك. ويقوي وجدانك بإتباع القواعد الصحيحة وعدم مخالفة قوانين الطبيعة.

العلاج بالتنويم المغناطيسي

التنويم الإيحائي

لقد بدأ العلاج بالتنويم المغناطيسي (التنويم الإيحائي) يتخذ مكانه كفن من فنون العلاج وتلقى ألوف من الأطباء البشريين وأطباء الأسنان والأطباء النفسانيين تدريبا على ممارسته، كما أنشئت الجمعيات خصيصا له. وشرعت كليات الطب الكبرى في تقديمه بين برامجها الدراسية.

وفي عصر السرعة الذي نعيشه، يجد بعض الناس جاذبية في العلاج بالتنويم المغناطيسي، نظرا لأنه يعد بالعلاج السريع، والكثيرون الآن يريدون كل شيء بأسرع ما يمكن، ولا يطيقون البطء والحلول التي تستغرق وقتا طويلا.. وفي الوقت الحالي نجد أخصائيين في التنويم المغناطيسي يعالجون الناس في الاكتئاب، اضطرابات الغذاء، ويساعدونهم في التخلص من إدمان التدخين، وأنواع الإدمان الأخرى.كما أن الكثيرين يلجأون للتنويم الإيحائي لتنمية كفاءاتهم في النشاطات الاقتصادية (البورصة) والسياسة(الخطابة) والاجتماعية (التواصل مع الآخرين) والرياضة (تحقيق الأرقام القياسية والتهديف في كرة القدم).

ويقول "جوناثان كونوي" الأخصائي في هيئة "التغيير الإيجابي بالتنويم المغناطيسي" : يمكن حل كثير من المشاكل خلال جلستين أو ثلاث من التنويم المغناطيسي، تستغرق كل منها تسعين دقيقة.. ويمكن أن يتوقف الإنسان عن التدخين أثر جلسة تنويم مدتها ساعة فقط.. ولكن يجب أن تكون لديه رغبة حقيقية في التوقف عن التدخين... وأن يشارك هو شخصيا بطريقة إيجابية في عملية الإقلاع عن التدخين.

للتنـويم المغناطيـسي قيمـة هامـة في عـلاج أي مـرض جسماني تقريبـا ، إذا كان من الأمراض التي تتضمن عنصرا عاطفيا محققا ، ففي استطاعة التنـويم أن يساعد بطريقة مباشرة في علاج أمـراض القلـق، والإكـراه والخـوف وغيرهـا مـن الأمـراض الـتي تـشل العقـل وتعجـزه، كمـا يمكـن أن يفيـد أيضا في عـلاج العادات الضارة كالإفراط في التدخين، ويستخدم أحيانـا لعـلاج إدمـان ا لخمـر والمخدرات.. قد تساعد فنون التنويم المغناطيسي المريض الـذي يحتـاج إلى تقويـة رغبته في الحياة أو الذي لا يلتمس إلا راحة البال... وهذه الأمراض تشمل مجـالا واسعا لسبب بسيط، وهو أن سلوك الجسم يخضع دائما لتـأثير العقـل، ومـن ثـم فـإن العقـل يمكـن بالتـالي أن يتـأثر بالإيحـاء، ومـن أهـم ميـزات التنـويم المغناطيسي أنه يجعل العقل أكثر استجابة للإيحاء بصورة غير عادية...

ما هو التنويم المغناطيسي؟

العلاج بالتنويم المغناطيسي (التنويم الإيحائي) يعتمد على استغلال التنـويم في الوصـول إلى منطقـة اللاشـعور مـن العقـل (الـوعي البـاطن)، ويكـون هـذا العلاج ذا فاعلية كبيرة عندما يتلازم مع العلاج النفسي – والتنويم يضفي علـى الإنسان حالة من الاسترخاء العقلي والجسمي، ويمكن في هذه الحالـة للمعـالج أن يوصل لمنطقة الوعي الباطن (اللاشعور) في العقل بعض الأفكار والإيحـاءات المفيدة علاجيا – مثل الامتعاض من التدخين، أو عدم الخـوف مـن الجمهـور لمـن يريد أن يلقي خطابا ، أو عدم الرغبة من أكل الدهون... وغيرهـا مـن الإيحـاءات المفيدة.

وحالـة التنـويم أو الاسـترخاء العميـق، ليـست حالـة غريبـة أو غـير عاديـة ، فكثير منا يستغرق في أحلام اليقظة ، ويمرون بحالة شبيهة بالتنويم أثناء ذلـك، أو حتى يندمجون في قراءة رواية ، أو مشاهدة فيلم.

وتقول " أورسولا جيمس" الأخصائية من كلية لندن لطب التنويم: ٩٠ بالمائة من الناس يمكن تنويمهم مغناطيسيا (إيحائيا)، في ما عدا الأطفال تحت عمر السنيتين، والأشخاص المصابين بأمراض عقلية شديدة..

كيفية التنويم

خلال جلسة العلاج بالتنويم يتحدث الشخص للمعالج عن شكلته، وما يريد تحقيقه من خلال العلاج... واعتمادا على المعلومات التي يتلقاها المعالج من محدثه يقيم الأسباب الكامنة خلف المشكلة التي يريد الشخص التخلص منها، مثل الاكتئاب أو القلق أو الخوف أو الإحساس بالذنب.. بعد ذلك يجلس الشخص باسترخاء وراحة، ويطلب منه المعالج أن يفحص عينيه، وأن يتابع عد بعض الأرقام حتى يصل إلى حالة التنويم، وربما يستمع خلال ذلك إلى إيقاعات موسيقية هادئة.. يتحدث المعالج إليه بصوت منتظم وهادئ قائلا له: سأعد من واحد إلى عشرة، وخلال ذلك سوف تستغرق في حالة أكثر استرخاء... وقد يطلب من الشخص أن يكرر بعض الكلمات مثل اشعر باسترخاء وراحة وذلك لأن العقل الباطن يتلقى الإيحاءات بطريقة حرفية..

وإذا كان الشخص يريد أن يعالج من فوبيا الخوف من العناكب مثلا، ربما يطلب منه المعالج أن يتخيل بالتفصيل شكل العنكبوت وخلال حالة التنويم لن يتردد الشخص كثيرا من تخيل ما يخاف منه أثناء صحوته.

وبعض المعالجين يضمون إيحاءاتهم من قصص يرددونها لمراجعيهم وهذا يشجع على وصول الإيحاء بسرعة وسهولة إلى اللاوعي (الوعي الباطن). بعد ذلك يعيد المعالج مراجعه إلى وعيه الظاهر ببطء، قائلا: الآن سوف أعد من عشرة إلى واحد.. وعند انتهاء العدد أريدك أن تفتح عينيك.. وأثر ذلك يشعر الإنسان بحالة من النعاس والهدوء، وكأنه قد صحا لتوه من نعاس خفيف، ولكنه يكون مستعدا لتلقي واستيعاب كلمات المعالج الإيجابية.

فوائد التنويم

ينفع التنويم المغناطيسي في علاج الأمراض المرتبطة بالاكتئاب والضغوط النفسية، كما ينفع في علاج بعض الأعراض الخطيرة مثل الأزمات القلبية، والتي يمكن أن تكون لها آثار جسمية ونفسية كثيرة.

يستخدم التنويم المغناطيسي في التعامل مع الضغوط النفسية الجسمية بطريقة إيجابية، وبحيث يتحكم فيها الإنسان ولا تتحكم هي فيه، ويسقط ضحية لها.. وبذلك يستطيع الوصول لطموحاته بالرغم من أية ضغوط..

يضفي التنويم على الإنسان حالة من الشعور بقوة التحمل، ولذلك يستعمل في علاج المرض بتصلب الأنسجة، ونوبات الصداع الحاد واضطرابات الأمعاء.

ويستخدم الدكتور "ديفيد أوكلي" في مستشفى الكلية الجامعية في لندن، التنويم المغناطيسي في علاج حالات الاعتداء على الأطفال والنساء، وحالات الفوبيا المختلفة، والآلام المزمنة... وهو يقول: تزيد كفاءة جهاز المناعة لدى المريض في حالة الاسترخاء، وتقوم أجهزة جسمه بعملها بطريقة أكثر كفاءة.. ولذلك يتم العلاج بصورة أسرع..

والاسترخاء العميق له فعالية كبيرة وهو يساعد المرضى على التعامل مع الأمراض الخطيرة.. وفي عام ١٩٩٧ نشرت جامعة "ابردين" الاسكوتلندية نتيجة بحوث قامت بها واستمرت ثلاث سنوات، وجرى خلالها متابعة مجموعتين من المرضى المصابين بالسرطان وكلهم تلقوا العلاجات الإشعاعية والكيماوية، غير أن مرضى إحدى المجموعتين تلقوا أيضا جلسات التنويم المغناطيسي، وخلال الجلسات تلقوا إيحاءات تقلل من شعورهم بالغثيان نتيجة العلاج الكيماوي والإشعاعي وبعد التجارب وجد أن مرضى المجموعة التي تلقت جلسات التنويم زادت في أجسامهم نسبة خلايا الدم البيضاء التي تحارب الأمراض.. وذلك يعني أن التنويم المغناطيسي يدعم كفاءة جهاز المناعة في الجسم ليحارب السرطان مدة أطول...

علاج ناجح

يفيد التنويم المغناطيسي في علاج الأعراض التالية:

- الإدمان على التدخين والمخدرات والخمر.
- اضطرابات الطعام.
- الأرق
- المشاكل النفسية، مثل الاكتئاب والقلق.
- قلة الثقة بالنفس.
- نوبات الهلع
- الفوبيا
- الألم المرتبط بالدورة الشهرية أو الصداع أو الأزمات القلبية.
- زيادة كفاءة الأداء مثل الأداء الرياضي، أو الخطابي.
- المخاوف والضغوط المرتبطة بالاعتداءات الشخصية.
- المشاكل المرتبطة بالعلاقة الزوجية مثل العجز أو البرود.

والجدير بالذكر أن الشخص يحتاج عادة، إلى حوالي خمس أو ست جلسات تنويم مغناطيسي، ويعتمد العلاج على رغبة الشخص نفسه في نجاح العلاج.. وبجانب ذلك قد يطلب منه أن يدير شرائط تسجيل خاصة في المنزل، لمتابعة العلاج، وأن يكرر بعض الأفكار الإيجابية لنفسه بانتظام.

التنويم الذاتي

لا يمكن التقليل من قوة وتأثير حالة الاسترخاء الذهني العميق.. ومن الممكن تجربة هذه الحالة بنفسك عن طريق تمارين التنويم الذاتي، والذي يقول كثيرون أن فعاليته كبيرة وهذه التمارين تحدث حالة التنويم عن طرق إضفاء حالة من الوهن في الجفون وعضلات العينين.

- اجلس على كرسي مريح، وخذ نفسا عميقا عدة مرات وانظر أمامك...
- اختار نقطة أمام عينيك وفوق مستوى نظرك بقليل ودقق فيها بعمق، وركز عليها تماما.. بعد قليل ستشعر بثقل في الجفون، أو ربما تشعر بالتعب من تدقيق النظر على نقطة واحدة، ثم تشعر بالرغبة في إغلاق عينيك، وبالتدريج ستشعر بالاسترخاء، وببطء تنفسك وبحالة من الراحة.
- حاول الاسترخاء بعض الوقت في هذه الحالة من الاسترخاء وجرب مختلف الأشياء التي تريد من استرخائك، وركز على التفكير في التغيرات الإيجابية التي تود إدخالها على حياتك.
- أوحي إلى نفسك أنك عندما تفتح عينيك سوف تشعر بالانتعاش والحيوية والهدوء النفسي.

مستوى الفعالية

يقول الدكتور "ديفيد أوكلي" الأخصائي اللندني في العلاج بالتنويم، والأستاذ بجامعة لندن: مثل كل العلاجات الأخرى يجب أن يكون الطبيب حذرا في توجيه الأسئلة الموجبة والتي قد توجه ذهن المريض لاتجاه محدد. وفي حالة التنويم قد يصبح الإنسان مشوشا، ويتوجه ذهنه لاختلاق ذكريات غير حقيقية، ودون وعي منه.

ويطرح البعض تساؤلا مفاده: إذا كان الإنسان لديه إصرار حقيقي وإرادة قوية للتخلص من عرض معين فهل يحتاج حقيقة إلى جلسات التنويم؟

وهؤلاء يقولون أن حالة الاسترخاء أثناء التنويم تشبه حالة التركيز الذهني القوي. وتقول دراسة ظهرت في مجلة "علم النفس" الأمريكية: أن الأشخاص الذين يذهبون للعلاج بالتنويم المغناطيسي يكونون بالفعل مستعدين نفسيا لتغيير سلوكهم.. ويقول الدكتور "ديفيد أوكلي": هؤلاء الأشخاص الذين يتمتعون بإصرار وإرادة قوية، ورغبة في التغير ربما لا يحتاجون إلى

جلسات علاج بالتنويم المغناطيسي، ولكن هناك أشخاص كثيرين يحتاجون إلى هذا العلاج، وهذا هو واقع حياتنا المعاصرة.

أصل التنويم

العلاج بالتنويم المغناطيسي يطلق عليه بالإنجليزية "Hypnotherapy" وهو مأخوذ من كلمة "Hypnos" الإغريقية القديمة، وهذه الكلمة كانت تعني في الأساطير الإغريقية رمز "النوم".. والعلاج بالتنويم المغناطيسي قديم قدم الحضارات القديمة، وقد مورس في الحضارات الفرعونية والفارسية والإغريقية والرومانية القديمة.

أما أصله الحديث فيعود إلى الدكتور "فرانز انتون مسمير" (١٧٣٤-١٨١٥م) وهو أول من أعاد للتنويم المغناطيسي الحياة في العصر الحديث، ولذلك يطلق على التنويم أحيانا اسم "مسمر اينزنج" (Mesmerism) باسم هذا الدكتور الذي استخدم التنويم المغناطيسي لعلاج حالات الهستيريا لدى النساء. وكان يضع قطعا مغناطيسية على الجسم، أثناء نومهن في حجرة مظلمة، ويدخلهن في حالة تشبه الإغماء، أو عدم الوعي... ورغم نجاحه في علاج الكثير من الحالات، فإن الأطباء المعاصرين له قالوا إن نجاحه يعود لقدرته على توجيه خيالات المرضى والتأثير على عقولهم. وأجبر على التقاعد مبكرا، ولم يعترف زملاؤه بعلاجه المعتمد على التنويم المغناطيسي.

وحدث التغير الحقيقي عندما اهتم البروفيسور "هابيولايت برنهيم" (١٨٤٣ ـ ١٩١٩م) بأساليب العلاج التي يتبعها طبيب فرنسي اسمه "امبرويز اوجست ليبولت" وكان هذا الطبيب قد نجح في استعمال الإيحاءات أثناء التنويم في علاج الكثير من الأعراض المرضية.. وبعد ذلك اهتمت الأوساط الطبية في العالم بالتنويم المغناطيسي كعلاج له فعاليته.

وخلال الحرب العالمية الأولى وبعدها، استخدم التنويم لعلاج الجنود من الآثار النفسية التي تركتها معارك الخنادق المرعبة.. والآن يشهد العلاج بالتنويم المغناطيسي (التنويم الإيحائي) اعترافا متزايدا من كل الأوساط الطبية وفي جميع أنحاء العالم.

أحداث الغيبوبة

من الوسائل الشائعة لأحداث الغيبوبة، الطريقة البسيطة التي تعتمد على تثبيت نظرات المريض على بقعة ما أو شيء صغير، ثم يقال له في نفس الوقت أن عينيه تزدادان تعبا، وأن جسمه بدأ يشعر بتثاقل، وإنه يدخل حالة من الاسترخاء التام... على أن يركز المريض اهتمامه على صوت واحد فقط، هو صوت المنوم المغناطيسي الذي يستولي على اهتمام عقله كله، ويقوده بحديثه إلى غيبوبة أشبه بالنوم.

وبينما ينجرف المريض مع التيار... فإنه قد يحس بدوار خفيف كأنه يتمايل أو يطفو فوق الماء، أو كأنه يهوي بئر.. وقد تبدو الأشياء من حوله تهتز وكأنه ينظر إليها تحت الماء، وربما هبطت درجة حرارته قليلا.

وما أن يستغرق المريض في غيبوبة، حتى تنعدم إرادته، ويحس أن المقاومة تتطلب جهدا ضخما، ويصبح في حالة غيبوبة خفيفة إذا لم يستطع فتح عينيه بعد أن يقال أنه لن يستطيع فتحهما... وهو في الحقيقة قادر على أن يفتح عينيه، ولكنه تخلى مؤقتا عن قوة إرادته، وتقبل إيحاءات المنوم بطريقة غير خطرة، وعندئذ يمكن الوصول إلى شخص يتقبل الأوامر من غيره على درجات، كما تزداد استجابته كثيرا.

مراحل الغيبوبة

في مراحل الغيبوبة المتوسطة مثلا، يمكنه أن يتقبل ما يوحى له عن الإحساسات الجلدية، وما يتعلق بالروائح والتذوق، إذ يمكن جعله يشعر بأن

ذبابة تدب فوق يده، أو يشم رائحة موضوعة تحت أنفه، أو يتذوق قدحا من القهوة، وكل هذه أشياء غير موجودة فعلا... وإذا قيل له إن جسده أصبح متصلبا، فإنه يستطيع أن يتمدد بين مقعدين دون أن ينثني أو يشعر بأي تعب!

وفي المرحلة الثانية، وهي مرحلة الغيبوبة العميقة، يمكنه أن يرتد في السن إلى الوراء، فإذا قيل له أنه في السادسة من عمره، فإنه يسترجع كل أو أغلب نواحي مهارته العقلية والبدنية التي كانت له وهو في تلك السن، ويصبح قادرا على أن يصف بدقة تامة، أحداث حياته في حذه الأيام بل وأن يعيش فيها من جديد، وفي الاستطاعة تكبير الذكريات بصورة ضخمة دون ارتداد في السن. وفي أمثلة ذلك ما حدث للمؤلف الألماني "هنريتش جيرلاش" مؤلف كتاب "الجيش المنبوذ" الذي وضع قصة عن تجاربه في معسكرات الاعتقال، ولكنه فقد أصل الرواية، ولم يستطع أن يتذكر الأحداث التي وصفها فيها.. لكنه تحت تأثير التنويم المغناطيسي سرعان ما تذكر هذه الظروف، بل وأملى أجزاء كاملة من الكتاب!..

ومن ناحية عكسية، يمكن جعل الشخص ينسى كل الأشياء حتى اسمه أو صورة زوجته في مرحلة الغيبوبة البالغة العمق، أو "اليقظة النومية"، ففي الاستطاعة جعل الشخص يرى أي شيء يوحي به المنوم أو لا يراه، فإذا قيل له مثلا أن شخصا ما ترك الغرفة، فإنه ينظر من خلال ذلك الشخص رأسا، ولا يسمع صوته..

الإيحاء

إن الشخص الذي يستغرق في حالة غيبوبة مغناطيسية عميقة، يمكن أن يوحى له بأنه سيقول أو يفعل أو يحس أو يظن شيئا معينا بعد استيقاظه من غيبوبته، فيتصرف وفقا لذلك، وإن كان سيعتقد أن هذه فكرته هو.. وهذه هي الظاهرة العجيبة المعروفة باسم "إيحاء ما بعد التنويم".

وقد ذكرنا سابقا أن الدكتور لويس ولبرج الطبيب النفساني بنيويورك – وهو ممن يستخدمون التنويم في العلاج النفسي – قال لأحد مرضاه، أنه بعد عامين ويومين بالضبط من تاريخ الغيبوبة، سوف يطالع قصيدة معينة للشاعر "تينسون".. وقبل ذلك الموعد بأسبوع، بدأ المريض يحس رغبة شديدة في تلاوة الشعر.. وبينما كان يتصفح الكتب المصفوفة على الأرفف في إحدى المكتبات العامة، إذ وقعت يده على أحد دواوين تينسون فأبدى اهتماما به واستعاره من المكتبة.. ثم وضعه فوق مكتبه، حتى أتيحت له فجأة فرصة تلاوة القصيدة نفسها في اليوم المحدد له.

والفائدة الطبية لهذه الظاهرة واضحة... فعن طريق "إيحاء ما بعد التنويم" يستطيع الطبيب المعالج أن يمارس أي علاج مغناطيسي في الوقت الذي يكون فيه المريض منهمكا في ممارسة نشاطه العادي.. وفي الاستطاعة جعل المريض يفقد ذاكرته أو يسترجع بعض الذكريات فجأة، أو يبدي رغبته في ممارسة التدريبات الرياضية، أو رغبته في أكل أي شيء يرى الطبيب المعالج أنه يفيده.

ليس علاجا لكل شيء

ينبغي أن يلاحظ أن التنويم المغناطيسي ليس علاجا لكل شيء، فإنه لا فيد في بعض الظروف الطبية المعينة، ولن يجلب الشفاء إلا بالاشتراك مع التدابير الطبية الأخرى.. بل إن العلاج بالتنويم المغناطيسي لا ينجح مع كل إنسان، فهناك أشخاص لا يمكن تنويمهم قط، أو يتطلب تنويمهم مجهود أكبر مما يستحقه العلاج، ومن هؤلاء الأطفال دون الرابعة، والكهول، وضعاف العقول، وبعض فئات من المصابين بأمراض نفسيه، وبعض الأشخاص يصعب عليهم التعاون مع المنوم ولو كانوا يرغبون في ذلك، بسبب نوبة شك أو تحليل عقلي، أو نزعة متأصلة للقيادة، أو أي مقاومة عاطفية أخرى للتنويم.

ولعل أهم نواحي استخدام التنويم المغناطيسي هي تخفيف التوتر والقلق

عـن طريـق الإيحـاء بالاسـترخاء. وقـد جـرب الـدكـتور "هـاملتن مـودي" بـإدارة المحـاربين القـدماء آثـار الاسـترخاء عـن طريـق التنـويم علـى (٢٠) مـن مرضـى القرحة المعدية، وكـانوا جميعا قد أصيبوا بالمرض منذ ست سنوات على الأقل إذ قـسم المرضـى إلى فـريقين، وتـرك عـشرة مـنهم يواصـلون العـلاج العـادي بالأدوية، بينما جعل العشرة الأخرى يتخلون عن الـدواء، وبدأ معهـم سلسلة مـن جلسات التنـويم تـستغرق ١٢ سـاعة. ومـن خـلال تلك الجلسات كـان يوحي لهم أنهم سيصبحون أكثر استرخاء في حياتهم اليومية، وأنهم سيشعرون بـآلام أقل تدريجيا، وبعد عدة شهور، بدأ تحسن ظاهـر على الفريق الذي عـولج بـالتنويم، أكثر مما بدا على الذين استمروا في العلاج بالأدوية.

تخفيف الاضطرابات

ولما كانت هنا اضطرابات مختلفة أخرى تنـتج عـن الإجهـاد والتـوتر، فقـد أفـاد التنـويم أيـضا في حـالات سـوء الهضم والتهابـات المعـدة المزمنـة، والتهـاب القولـون، وضـغط الـدم المرتفـع، وسـرعة النـبض، وخفقـات القلـب، والربـو، والتلعثم في الحديث وبعض أمـراض الجلـد كـالأكزيمـا والطلـح الجلـدي كمـا يمكن للتنويم أن يفيد كثيرا في تخفيف آلام الولادة.

ويعد الدكتور "وليام كـروجر" من الـرواد في اسـتخدام التنـويم في الـولادة وأمـراض النـساء، وقـد أجـرى مئـات مـن عمليـات الوضـع دون أن يـستخدم مـواد التخدير أو باستخدام أقل قدر ممكن منها.

وعنـد الرغبـة في تغـيير العـادات الـضارة، كـالإفراط في التـدخين، فـإن المعـالج بعد أن يقود الـشخص إلى الاسـتغراق في الغيبوبة، يـدعم رغبتـه في نبـذ التدخين عن طريق الإيحاء له بأن طعم الدخان سيصبح كريهـا وان قـوة إرادتـه سـوف تـزداد، وأن التـوتر الـذي كـان يـستعين بالتـدخين لتخفيفـه سـوف يـزول بوسـائل أخـرى، كمـا يمكـن اسـتخدام الطريـق نفـسها لمـساعدة المـصابين بالأرق، وتخسيس ذوي الأجسام البدينة.

التنويم الإيحائي (المغناطيسي) والدماغ

بالرغم من الأفكار الخاطئة الشائعة حول التنويم المغناطيسي (ويعود، ذلك إلى حد ما إلى استخدامه ردحا طويلا من الزمن كوسيلة للترفيه) فإن أعدادا متزايدة من البحوث تؤيد استخدام هذه الوسيلة العلاجية القديمة باعتبارها وسيلة فعالة لمعالجة أنواع مختلفة من المشكلات، تتراوح بين القلق والألم المزمن. وقد بدأ الأطباء الآن بتقييم وتحسين التطبيقات السريرية للتنويم الإيحائي، كما بدأوا أيضا باستكشاف الطريقة التي يعمل بها، مستخدمين في ذلك أحدث تقنيات التصوير لتسجيل التغيرات التي تطرأ على دماغ الإنسان عند تنويمه مغناطيسيا. وهذا الفهم المتزايد لكيفية عمل التنويم الإيحائي وتأثيره على الشخص يجعل منه خيارا مشروعا للمرضى الذين لا يستجيبون لطرق العلاج التقليدية.

يقول الدكتور ديفيد سبيغل، وهو بروفيسور ورئيس مشارك لقسم الطب النفسي بكلية الطب في جامعة ستانفورد، واحد من أهم خبراء التنويم المغناطيسي في العالم: "من الأشياء التي تبعث على السخرية فيما يتعلق بالتنويم المغناطيسي تلك الخرافة القائلة إن الشخص الذي يتم تنويمه مغناطيسيا يفقد سيطرته على نفسه. إن التنويم في الواقع وسيلة لتعزيز سيطرة الشخص على نفسه، وتعليمه طريقة ليتمكن من خلالها التحكم في وظائف وأحاسيس في جسمه كان يظن أنه لا يستطيع التحكم فيها.

ويضيف الدكتور سبيغل: إن التنويم المغناطيسي "نوع من الانتباه المركز بدرجة عالية"؛ وهو حالة عقلية مفتعلة تمكن الناس من تغيير طريقتهم في رؤية الحقائق والتعامل معها. ويقوم الطبيب في الجلسات الاعتيادية بتوجيه الشخص إلى حالة تركيز متفتحة لتلقي ما يطرح عليه من أفكار، ويطلب منه أن يتخيل نفسه في مكان آمن ومريح. وعندما ينام المريض مغناطيسا يقدم له الطبيب المعالج اقتراحات محددة – فقد قيل للاعب هوكي يعاني تشنجات عضلية في

الظهر إنه عندما تلامس حشاياه ظهره فإنه عضلاته تسترخي وبذلك يتغلب على المشكلة. (هذا التركيز على المشكلة يميز بين التنويم المغناطيسي والتأمل). وبعد ذلك ينهي الطبيب جلسة التنويم، ويدرب المريض على تنويم نفسه بنفسه لاستعادة الفائدة العلاجية والمحافظة على استمرارها. وقد تستمر جدوى مثل هذا الأسلوب لسنوات.

وبالإضافة إلى التحكم في الألم وتخفيف الضغوط النفسية، يستخدم التنويم المغناطيسي أيضا على نطاق واسع كوسيلة علاجية للتخلص من العادات غير المرغوب فيها؛ حيث يستخدمه في كثير من الأحيان الأشخاص الراغبون في الإقلاع عن التدخين. واستخدام التنويم المغناطيسي بنجاح أيضا كبديل للتخدير خلال العمليات الجراحية كتصوير الأوعية الدموية. والدكتور بيتربلوم، بروفيسور علم النفس بكلية الطب في جامعة بنسلفانيا والرئيس السابق للجمعية الدولية للتنويم المغناطيسي يستخدم التنويم أحيانا لتعزيز الجلسات العلاجية. وهو يقول في ذلك: "يتيح لنا التنويم المغناطيسي التفاعل من نواح عدة مع الأشخاص الذين يأتون إلينا للعلاج. فهو يشمل المريض بكامله. وعندما لا أتمكن من معالجة المريض بطريقة سريرية، فإني ألجأ إلى التنويم المغناطيسي لمعرفة ما إذا كان ذلك الأسلوب سيوفر لي وسيلة أخرى للتفاهم معه". والتنويم المغناطيسي مأمون بصورة عامة عندما يستخدمه مهنيون متخصصون مثل بلوم وسبيغل، رغم أن بعض المفاجآت تحدث أحيانا، مثل تذكر تجربة مؤلمة كان المريض قد نسيها (وهي مسالة قد لا يستطيع ممارس التنويم المغناطيسي غير المختص التعامل معها على النحو المطلوب كما يفعل الطبيب أو العالم النفسي).

كثيرا ما يلجأ ممارسو التنويم المغناطيسي إلى استخدام خيالات مفعمة بالحيوية عند تقديم إيحاءاتهم أثناء التنويم. وقد وضع الدكتور أولافور بالسون، وهو أستاذ لعلم النفس بجامعة نورث كارولينا، دليلا مفصلا يتضمن سبع جلسات لمعالجة المصابين بمتلازمة تهيج الأمعاء، وهي عبارة عن اضطراب يرافقه في كثير من الأحيان ألم في المعدة. يقول الدكتور بالسون: "يتضمن

هذا العلاج الطلب من المريض أن يتخيل أن معدته وأمعاءه مبطنة بطبقة واقية متينة من الداخل. وأن هذه الطبقة والواقية تسمح فقط بمرور الأحاسيس الطيبة من خلالها بينما تمنع مرور جميع الأحاسيس غير المريحة. وبعد ذلك يتم إفهام المريض بان هذه الطبقة تزداد متانة وسمكا وصلابة بمرور الأيام.

إن بعض الناس أكثر استجابة للتنويم المغناطيسي من غيرهم. ويقول المختصون إن القابلية للتنويم سمة خاصة، شأنها في ذلك شأن لون العنينين. وبصورة عامة، بقدر ما يكون الشخص قادرا على "الاندماج" في أشياء – مثل الأفلام السينمائية وتأمل غروب الشمس وأحلام اليقظة – فإن قابليته للتنويم المغناطيسي تزداد قوة، كما يقول د. سبيغل فإن الأشخاص الذين يصفون أنفسهم بأنهم يميلون للثقة في الآخرين يكونون عادة أكثر قابلية للتنويم، بينما تقل تلك القابلية لدى الأشخاص الذين يميلون إلى تحيكم المنطق ولا يقبلون بظواهر الأشياء.

لقد استخدمت دراسات وأبحاث كثيرة تقنية التصوير الشعاعي الطبقي بانبعاثات البوزترون لمعرفة ما يجري داخل الدماغ أثناء عملية التنويم المغناطيسي. وفي إحدى تلك الدراسات، تم غمس أيادي مجموعة من الأشخاص بعد تنويمهم مغناطيسيا في ماء حار بدرجة مؤلمة بعد أن قيل لهم إنه ماء دافئ مريح. ولم يسفر هذا عن تغيير إحساسهم بالألم فقط، ولكنه تسبب أيضا في تغيير تدفق الدم في أجزاء لدماغ التي لها صلة بالإحساس. وفي دراسة أخرى، عرض رسم باللونين الأسود والأبيض على مجموعة من الأشخاص الذين يسهل تنويمهم، وطلب منهم رؤية ألوان فيه، وكانت النتيجة: أن أجزاء الدماغ التي تنشط عادة عند الإحساس بالألوان نشطت لدى الأشخاص المنومين. في هذا الصدد يقول سبيغل: "المسألة ليست وهما صدقا، ولا تتمثل فقط في إبلاغ الناس بأشياء لأنك تعتقد أنهم يريدون سماعها. إذا كنت تعتقد أنك ترى ألوانا، فإنك تراها فعلا، كما أن دماغك يتصرف وكأنه يراها".

الاسترخاء الجسدي والنفسي

في الاسترخاء راحة للجسم والروح معا، ويتزودان بالمزيد من القوة الحيوية. والاسترخاء يقي من خور النفس، ويساعد على التوازن الروحي، ويخفف من شدة الإرهاب الخارجي، والكفاح الداخلي النفسي. كما أن الاسترخاء يسهل على المصاب- بعقد الخوف القسري أو الإرهاب الخارجي أو الحزن لتعرضه لأذى خارجي أو لإهانة أو إهمال أو ما شابه ذلك- تحمل هذه الأعباء خاصة إذا عمد المصاب أثناء الاسترخاء إلى استعمال الإيحاء الذاتي، كأن يتحدث إلى نفسه بهدوء وبصوت قريب من الهمس، فيقول مثلا "إني شجاع أقابل أعباء الحياة بمرح وثقة بالنفس" أو يقول مثل هذا القول بكلمات إيجابية مشجعة. ولعمل الاسترخاء ينزع المريض ملابسه وعلى الأخص الضيقة منها ويستلقي وهو حافي القدمين على ظهره ويمد رجليه ويديه باستقامة متوازية ويخفف نور الغرفة ويراعي فيها الهدوء والابتعاد عن الضوضاء.

وقد ذكرنا سابقا أن الحركة في العضلات الخارجية (أي عضلات الهيكل العظمي) تابعة للإرادة، ويمكن أن تثار وتوقف بالإيعاز، مثل حركات التمارين الرياضية، بينما الحركة في العضلات الداخلية لا تخضع للإرادة، ليس للإرادة عليها أي سلطان، وهذا لا يتنافى مع ما يشاهد من تأثير على حركة العضلات الداخلية في التنويم المغناطيسي، وفي تمارين اليوغا، فالتأثير يتأتي عن قوة التخيلات وقوة العقيدة وليس عن فعل الإرادة.

إن كل عضل يتكون من مجموعات (خيوط) عضلية ويمكن لهذه الخيوط العضلية أن (تتقلص) فتقصر المسافة بين نهايتيها وعندها تزداد الحزم العضلية ضخامة وصلابة، وهذا ما يشاهد واضحا في العضلة (ذات الرأسين) في لعضد عند الذراع، إذ تزداد ضخامة فتبرز نحو الأعلى ونزداد صلابة بازدياد

التقلص فيها، والعضلة المتقلصة التي ازدادت ضخامة وصلابة تكون في حالة (توتر)، ومن دلائله أيضا أنه دائما مقرون بالشعور (بالإجهاد) في العضل، والمبالغة في (التوتر) ينقل العضلة إلى طور (التشنج)، وهو مصحوب دائما بشعور بالألم في العضل المتشنج، والقولنج الذي يحدث في الأمعاء أو المرارة أو الكلى، هو نتيجة تشنجات في العضلات الداخلية، وكذلك آلام الطلق عند الولادة، فهي نتيجة لتشنجات في عضلة الرحم، والتشنجات التي تحدث أحيانا في أصابع اليد أثناء الكتابة، أو في عضلات الساق (بطة الرجل) معروفة وهي عوارض مألوفة.

وفي حالة الاسترخاء يزداد العضل طولا، ويقل صلابة، ويزاد البعد بين نقطتيه النائيتين، ويرافق الاسترخاء دائما الشعور بالراحة، والمبالغة في الاسترخاء ينقل العضل إلى طور (الارتخاء) وهذا ما يحدث قسرا بعد إنهاك قوة العضل بالإجهاد الشاق المستمر، و(الارتخاء) مصحوب دائما بالشعور بالعجز وخور القوى، فالتقلص والاسترخاء إذن هما الطوران النهائيات السلميان لأعمال العضل، بينما التشنج والارتخاء هما الطورين النائيين المرضين للعضل.

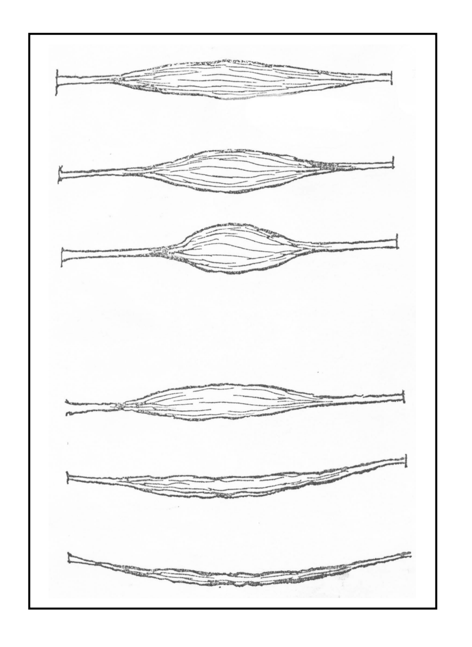
في وضعية الاستلقاء على الظهر التي ذكرناها سابقا، يمكن للإرادة أن تنقل في ظرف برهة من الزمن عضلات الهيكل العظمي (العضلات الخارجية) من وضع (التوتر) إلى وضع (الاسترخاء)، ويحدث بصورة مجزأة حتى يمكن للمريض أن يحدد بشعوره الأجزاء التي تم الاسترخاء فيها، إذ يشعر بالراحة فيها. ويساعد على حدوث الاسترخاء العام، تخيلات المريض بتمدد عضلاته المتوترة، وبهذه التخيلات يدخل المريض بأفكاره إلى داخل العضل المتوتر، ويرشده إلى طريق الاسترخاء، وبالصبر وتكرار التمارين، ويستطيع كل إنسان إن يتوصل إلى (الاسترخاء) في جميع عضلاته الإرادية، ولهذا الاسترخاء فائدة جسدية موضعية، وفائدة نفسية منقولة. فمن فوائده الموضعية، إزالة التشنجات والآلام العضلية (الروماتزم العضلي) والتأتأة – وهي عبارة عن

تشنجات في عضلات الرأس – وتشنجات (العرة)- حركات لا إرادية، ليس لها هدف أو منفعة مفاجئة ومتكررة بأشكال متنوعة كالغمز بالعين، أو عض الشفتين، أو مصهما أو تبليلهما باللسان، أو مطهما، أو تعابير بالوجه كالغمز واللمز، أو التكشير والاشمئزاز، أو تحريك الرأس والرقبة، أو برفع الكتف، أو اللعب بأصابع اليد، وغير ذلك في مختلف أنحاء الجسم، وهذه الحركات أللإرادية تدعى "العرة" أو بالتعبير الإنجليزي"تيك "Tic " بالاسترخاء وحده يمكن لهذه الأعراض أن تتحسن كثيرا، أو أن تزول تماما. وأما الفائدة النفسية المنقولة للاسترخاء، فتتجلي بشكل تسكين وتهدئة الاضطرابات النفسية.

وللاسترخاء فائدة ثالثة أيضا، وهي نقل الاسترخاء بالانعكاسات العصبية من عضلات الهيكل العظمي، وتعميمه على عضلة القلب والعضلات الداخلية. ويبدو ذلك بتهدئة نبضات القلب، وإزالة ما قد يحس به من شعور بالألم أو الخوف. وباسترخاء العضلات في جدران الأوعية الدموية يتسع حجمها، وتنشط الدورة الدموية، كالشقيقة مثلا- وهي صداع شديد في جانب واحد من الرأس – التي كثيرا ما تزول كليا بالاستمرار على ممارسة تمارين الاسترخاء، والربو بنوباته المزعجة جدا إن هي إلا نتيجة تشنجات في عضلات المسالك الهوائية وآلياتها الإلستيكية، وتتجاوب إيجابيا مع تمارين الاسترخاء، وكذلك آلام الذبحة الصدرية (آلام في القلب) الناتجة عن تشنج العضلات في الوعاء التاجي المغذي لعضلة القلب وآلام الطمث (العادة الشهرية)، والقولنج في البطن بأنواعه المختلفة، تنتج أيضا عن تشنجات في العضلات الداخلية . والاسترخاء يساعد مساعدة إيجابية في معالجة هذه الأمراض إلى جانب الوسائل العلاجية الأخرى المستعملة في الطب، والاسترخاء إذا رافقه (إيحاء ذاتي)، يمنح المريض الراحة والشجاعة والثقة، وينعكس هذا الوضع في الجسم والنفس (الروح)، فيزداد المريض هدوءا وصبرا وسكونا

وانتباها، ويتعلم الإصغاء إلى الأحاديث والاستفادة منها، ويعقد صلحا مع – طبيبه الذاتي الداخلي- الذي يرشده إلى سبل جديدة لتبسيط الحياة.

والاسترخاء يفتح الممر بين العقل الواعي والعقل الباطن. ويبدو هذا في المرحلة الأولى من مراحل التنويم المغناطيسي التي يرافقها دائما قدر من الاسترخاء، والتي تشير إلى امتداد أشعة العقل الواعي الظاهر إلى أعماق العقل الباطن وإثارته. والطبيب يستغل هذه الحالة يحقن المريض بتخيلات صحيحة إيجابية.



أوضاع مختلفة للعضلة (ذات الرأسين) في العضد

التقلص والاسترخاء هما الطورين النهائيين السليمين لأعمال العضل بينما التشنج والارتخاء هما الطورين النهائيين المرضين للعضل.

التدواي الإيحائي

لقد أثبت الطبيب الإنكليزي "برايد Braid" الذي جاء بعد "مسمرMesmer"، أن ما حصل عليه القس (لونوبل والطبيب مسمر) من نتائج، لم تكن نتيجة تأثير مغناطيس معدني كما زعم لونوبل، أو مغناطيس حيواني كما ادعى مسمر، بل كان نتيجة لقوى تخيلات المرضى. وهذا الإدراك بأن ما يسمى (بالنوم المغناطيسي) إن هو إلا نتيجة لتأثيرات نفسية. أدت إلى نقطة الانطلاق للطبيب"ليئوبولت Lebault والأستاذ بيرنهايم Bernheim في دراساتهما العلمية للتنويم المغناطيسي (الإيحائي)، وهذان العالمان يعرفان في الأوساط العلمية المختصة باسم " المدرسة القديمة في نانسيNancy اسم مدينة فرنسية". ويؤكد هذان العالمان أن جميع تجارب التنويم المغناطيسي وتأثيراته الشافية، تعود إلى "قانون" واضح وشفاف، ما زال ساري المفعول حتى وقتنا الحاضر، يسمى "القانون الأول للإيحاء" وهو: أن كل فكرة تكون قوة تسعى لإحداث تأثير في الجسم أو في النفس (الروح). ومن مدرسة نانسي انبعثت الطرق والأساليب العلمية الحديثة للتدواي الإيحائي.

الإيحاء

الإيحاء تأثير روحي تنقل به تخيلات وما يرتبط بها إلى الموحى إليه. ومدلول الإيحاء ليس محدد المعنى. فتارة يحدد بأنه إقحام (نفاذ) تخيلات) إلى داخل الدماغ المنوم بطريق الكلمة أو التصرفات أو الشعور أو التقليد وتارة أخرى يحدد بأنه " كل إحساس يستطيع أن يحدث تأثيرا في محتويات ما هو موجود من تخيلات" وهذا التحديد واسع الإطار يكاد يعتبر كل ما يجري في النفس سلسلة متماسكة الحلقات من الإيحاءات.

العلامات الخاصة بالإيحاء

- إحداث تخيلات عند إنسان تحدث أو أحدثت أو ستحدث تبدلات جسمانية أو نفسانية,
- حصر علم التخيلات على محتويات معينة في الوعي، وذلك بإضعاف أو بإزالة ترابط التخيلات المعاكسة.
- هذا الأضعاف أو الإزالة لترابط التخيلات المعاكسة ينسب على إقصاء " الوعي الذاتي""الأنا"ونقده وتنديدا ته.
- في الإيحاء يحقق " حدث مشترك"منعزل عن"الحدث الذاتي"، وفي " الحدث المشترك" يتشابه الأفراد بعضهم ببعض إلى درجة وحدة التوجيه بشعور واحد أو بتخيلات واحدة.

وبذلك تكون طبيعة الإيحاء إيجاد حالات جسمانية أو نفسانية عند الشخص المعالج (الموحى إليه) بواسطة الطبيب (الموحي) يمكن فيها تركيز أعمال تخيلات المريض وتوجيهها نحو محتويات معينة في وعيه، وذلك بإضعاف أو إزالة ترابط الأفكار والتخيلات المعاكسة لها أو بتعبير آخر بإزالة " الوعي الذاتي" وانتقاداته، وذلك ليس لأن التخيلات (الموحى بها) قائمة على أسس واقعية، بل لأنها تنبثق من الموحي كواسطة لحدث مشترك. والتفكير عند الموحى إليه تفكير منقول ليس فيه أي أثر من الواقعية أو الشخصية.

الشروط اللازمة للإيحاء

- شخصية الطبيب (الموحي): إن للكلمة التأثير الأقوى في الإيحاء، ولكن لا شك أن لشخصية الطبيب وصفاتها مفعولية كبيرة عند الإيحاء، وذلك ليس في طريقة إلقائه لكلمات الإيحاء فحسب، بل في تصرفاته وأيضا في منظره الخارجي وفي ملبسه وتعابير وجهه.

الشروط اللازمة للإيحاء

- شخصية الطبيب (الموحي): إن للكلمة التأثير الأقوى في الإيحاء، ولكن لا شك أن لشخصية الطبيب وصفاتها مفعولية كبيرة عند الإيحاء، وذلك ليس في طريقة إلقائه لكلمات الإيحاء فحسب، بل في تصرفاته وأيضا في منظره الخارجي وفي ملبسه وتعابير وجهه.
- شخصية المريض (المعالج = الموحى إليه): لا بد لضمان مفعولية الإيحاء من أن يكون الإيحاء نفسه متناسبا مع شخصية الموحى إليه. فالإيحاء ينبغي أن يكون دائما "شخصيا" وليس "نهجيا" – فالإيحاء الذي تكون له فاعلية عند أحد الأشخاص قد لا تظهر له أية فاعلية عند شخص آخر. والإيحاء يجب أن يتنوع بتنوع الأشخاص، إذ أن بقاءه على وتيرة واحدة لا يحقق النجاح المطلوب.
- مضمون الإيحاء: يجب أن لا يكون متعارضا مع (النوعية النفسية) وإلا فإن تحقيقه يصبح مرفوضا ، وكلك يجب أن لا يتعدى ما يتطلبه تحقيق مضمون الإيحاء حدود طاقة المريض وإمكانياته المادية والمعنوية.

التجاوب مع الإيحاء وعوامله

يرتبط التجاوب مع الإيحاء بعوامل: السن، والجنس، والثقافة. وقد دلت التجارب على أن المسنين أقل تجاوبا مع الإيحاء من الشباب، ولعل السبب في ذلك هو أن تجارب الحياة واختباراتها جعلت المسنين أكثر نقدا وأقل استعدادا للاستسلام، ولا يخلو الأمر من وجود بعض الشواذ بين المسنين.

وأما النساء فهن بوجه عام أكثر تجاوبا مع الإيحاء من الرجال، فمن طباع المرأة التأثر بالانفعالات والاستعداد للاستسلام.

والثقافة أيضا عامل هام في الاستجابة إلى الإيحاء عند كلا الجنسين. مما لا يعني أن المثقفين أقل استجابة للإيحاء ممن هم أقل ثقافة، ولكن

التجارب دلت على أن المثقفين الأخصائيين لا يستجيبون إلا بصعوبة للإيحاءات التي تشمل دائرة اختصاصهم، والثقافة العالية تكون في جميع الأحوال عقبة تجاه الاستجابة للإيحاء.

المعالجة بالإيحاء غير المباشر

في أسلوب المعالجة بالإيحاء غير المباشر لا يعرف المريض بأنه يعالج معالجة نفسية. كما ويستعين فيه الطبيب بواسطة "دوائية" للتأثير على نفس المريض، فهو (إيحاء مقنعا) بالدواء لأن المريض لا يعرف به، والطبيب يؤكد له بأن "الدواء" الذي يعطى له سيكون عاملا فعالا في تحقيق الشفاء التام. والمهم في الموضوع هو اعتقاد المريض بفعالية الدواء، في حين أن الدواء (حيادي) Placebo ليس له أي مفعول خاص في المعالجة سوى كسب ثقة المريض.

فالإيحاء غير المباشر (الإيحاء المقنع) يتكون من ثلاثة أجزاء:

"الدواء" الذي يعطى للمريض ولا فرق في أن يكون هذا على شكل (أقراص للبلع) أو (سائلا للشرب) أو أحد الوسائل العلاجية الفيزيائية كالكهرباء وغيرها، أما الجزء الثاني فهو ما يوجه الطبيب لمريضه من (كلمات إيحائية) عند تناوله الدواء. والجزء الثالث فهو "المظهر الخارجي" الذي يستعمل لإعطاء الجو (إخراج المسرحية).

مثال للإيضاح:

لمعالجة طفل مصاب (بمركب الخوف من الظلمة) بالإيحاء المقنع نعطيه (دواء منوما) ونقول له – كلمات الإيحاء – أن هذا القرص الذي بلعته الآن، سيزيل (خوفك من المكوث في الظلمة) وهذا ما سيحدث بكل تأكيد إذا شعرت بعد تناول القرص بتعب في جسمك. وبعد قليل يبدأ مفعول القرص المنوم، ويبدأ الطفل بالشعور بثقل وتعب في جسمه.

وعلى أثر ذلك يبدأ ترابط أفكار عند الطفل كالآتي: تقول أفكار الطفل لنفسها، ها قد ظهر التعب في الجسم وتحقق ما قاله الطبيب مسبقا، وكذلك قال الطبيب إن القرص سيزيل خوفي من الظلمة، فما دام الشق الأول من أقوال الطبيب قد تحقق فعلا، فلا بد للشق الثاني منها أن يتحقق أيضا. فالدواء هنا (أطلق فعالية إيحائية)، كما تزداد هذه الفعالية قوة إذا أعطي الدواء بطرق (معقدة) غير عادية.

المعالجة بالإيحاء المباشر

للإيحاء المباشر نموذجان: الإيحاء الدخيل، والإيحاء الذاتي. الإيحاء الدخيل في اليقظة: من النادر أن يمارس منفردا، بل تقترن ممارسته بممارسة وسائل علاجية أخرى، فيكون الإيحاء الدخيل في حالة اليقظة جزءا من العلاج وليس العلاج كله.ويمارس غالبا بالاشتراك مع تمارين لتقوية الإرادة، ومع عناصر الإقناع. وأنقى أسلوب لمزاولة الإيحاء الدخيل في حالة اليقظة وضعه كوئه coue وتمارين تقوية الإرادة هي الجسر الموصل إلى الإيحاء الدخيل في حالة اليقظة.

وفي هذا الأسلوب من المعالجة يلجأ إلى الشروح والتفاسير ووسائل الإقناع المنطقية لتبصير المريض وتقوية إرادته. وتمارين الإرادة مع الإيحاء اليقظ تفيد في معالجة الاضطرابات في المجالات التي تخضع في الحالات الطبيعية لسلطة الإرادة مثل الاضطرابات في النطق وغيرها.

وفي تمارين الإرادة يعمل لتحويل انتباه المريض عن العضو المريض إلى مكان آخر في الجسم. ومن الوسائل المستعملة لهذا الغرض استعمال تيار كهربائي بعيد عن موضع الألم ورفع قوته إلى أن يحدث ألما في موضعه ينصرف انتباه المريض إليه ويتحول عن المرض. وفي الأساليب الأخرى التي تستعمل في هذا الصدد:

- التجاهل: وفيها تهمل عمدا أعراض المرض ومركباتها مع الاتجاه إلى إبعاد انتباه المريض عنها.
- تمارين الاسترخاء:

العزل: ويعطي نتائج جيدة إذا ما اقترن بتمارين الاسترخاء.

المعالجة في غرفة مظلمة: وقد دلت التجارب على فائدتها الإيجابية في معالجة بعض اضطرابات الحركة في العضلات. وجميع هذه الأساليب تستهدف تحول انتباه المريض عن موضع المرض وأعراضه وتبديل موقفه الخاطئ أمامها.

الإيحاء الذاتي

لقد طغت طريقة كوئة وأصبحت وحدها السائدة والمستعملة في ممارسة الإيحاء الذاتي Auto – Suggestion

طريقة "كوئة" للإيحاء الذاتي

لقد بنيت طريقة كوئه على ثلاث ركائز تعتبر حقائق نفسية وهي:

- أن قوة التخيل تكون "الحافز = الموتور " لكل تصرفات الإنسان وليس الإرادة.
- إذا وقعت قوة التخيل والإرادة في تناقض تغلب التخيل واندحرت الإرادة.
- القانون المسمى "بقانون المقاومة المقلوبة" وهذا القانون يقول. "بأن الإرادة ليست عاجزة أمام الإيحاء المنبثق عن قوة التخيل فحسب، بل إن مقاومتها تزيد الإيحاء قوة ومتانة في حين أنها تستهدف القضاء عليه"، وكنتيجة لذلك يجب أن (تلغى الإرادة) وان (تتصاعد قوى التخيل ليتحقق فعلا ما يتخيله المريض المعالج.

ويقول "كوئه" إن التخيل عنه القوة اللازمة لتحقيق (ما يتخيله)، وهذا ما سماه بودوني baudoin بقانون "الغرض الجهول = الغير المدرك) وفسره كما يلي: عندما يقرر الهدف يقدم "العقل الباطن" في كل إيحاء الوسائل اللازمة لتحقيقه، فإذا أراد إنسان مثلا التخلص من صراعه (آلام في رأس) يكفي أن يتخيل (بتركيز = بشدة) أن الآلام قد زالت، عندئذ يعمل الوعي الباطن كل ما يلزم لتحقي زوالها فعلا.

جلسات جماعية

كان "كوئه" يفضل المعالجة بجلسات جماعية على المعالجة الفردية، وكان عدد جماعته يصل أحيانا إلى الماية. وكان يتقد أن الجلسات الجماعية تزيد الإيحاء قوة وفاعلية لأن في مثل هذه الجلسات يتكون (جو شاف) يساعد كثيرا في التأثير على المريض. ويؤكد كوئه أن (للعقل الباطن) الوعي الباطن القدرة على تحقيق كل ما تتضمنه (التخيلات المركزة)، وقد وضع "كوئه" لكل إصابة مرضية صيغة إيحاء خاصة تتناسب مع نوع الإصابة، كما وضع صيغة إيحاء عام يمكن استعماله للوقاية وإدامة الصحة سماه "إيحاء العافية" وهذه كلماته: "صحتي تتحسن من كل الوجوه يوما بعد يوم".

يقول "كوئه" بأن تكرار الإيحاء باستمرار وسرعة يصبح "تكليفا" مستمرا (للعقل الباطن) الذي يعرف كيف وأين يستعمل وسائل لتحقيق التكليف، ويزداد الإيحاء تأثيرا في حالة "الاسترخاء"، والتي تعتبر بمثابة (نصف تنويم مغناطيسي) لأنها تريح وتهدئ الجسم والنفس بوجه عام وتساعد على (تركيز) التخيلات.

حقيقة التنويم المغناطيسي (الإيحائي)

النوم المغناطيسي والنوم الطبيعي:

النوم المغناطيسي: هو حالة تبدل في الوعي (العقل الواعي الظاهر)، وله كشبه كبير بالنوم الطبيعي، ويعتقد بعض العلماء أن النوم المغناطيسي إن هو إلا نوم عادي أيضا، يجلب بصورة مصطنعة. ويدللون على صحة قولهم هذا بأن (الوعي) يكون (موصدا) في كليهما مع الفارق الوحيد ببقاء (الصلة Rapport) مع النائم نوما مغناطيسيا، بين الطبيب والمريض المنوم، في حين أنه لا أثر لهذه الصلة في النوم الطبيعي.

- في النوم المغناطيسي يمكن التأثير على انفعالات النائم، وهذا غير ممكن في النوم الطبيعي الذي ينتهي حالا إلى اليقظة عندما يوجه أي حديث إلى انفعالاته.
- يمكن لمن يستيقظ من نوم طبيعي كامل يروي الجسم وينشطه، أن ينوم بعد الاستيقاظ تنويما مغناطيسيا عميقا، في حين لا ستطيع أن يعود ثانية إلى النوم الطبيعي.
- تكون العضلات في النوم الطبيعي (مسترخية) في حين أنها قد تكون (متوترة أو مسترخية) في النوم المغناطيسي.
- النوم الطبيعي يزيد نشاط الجسم بعد اليقظة، في حين أن المستيقظ من النوم المغناطيسي يشعر بتعب وثقل في جسمه يستمر طويلا أو قصيرا إذا أهمل الطبيب (المنوم) إزالة تعب الجسم والشعور بالثقل فيه، وذلك بالإيحاء قبل الإيقاظ.

النوم المغناطيسي والهستيريا :

- النوم المغناطيسي يشبه حالات الهستيريا التي يصاب بها المصاب فجأة بالدوار (دوخة) ويختل معه وعيه، وهذا ما يحدث أيضا في مرحلة الغسق = وهو المرحلة الأولى من التنويم المغناطيسي وقد سميت كذلك لأن الوعي فيها يكون بين النوم واليقظة.
- الحالات الهستيرية التي تظهر فيها تشنجات في العضلات، تظهر هذه التشنجات نفسها عند تنويمهم نوما مغناطيسيا.
- في بعض الحالات لا تختلف ظواهر النوم المغناطيسي بشيء عن الظواهر الهستيرية الفجائية.

ولكن ليس للنوم المغناطيسي أي علاقة بمرض الهستيريا، والنوم المغناطيسي ليس ظاهرة مرضية، بل هو ظاهرة (فيزيولوجية اصطناعية) علامتها المميزة الأساسية ازدياد الاستعداد لتلقي الإيحاء وهو ما يوجد في حالة اليقظة أيضا، ولو بدرجة أخف.

وبكلمات قليلة واضحة إن النوم المغناطيسي: حالة يكبت فيها وعي النائم (الأنا) مما يسبب تزايد قابليته (استعداده) لاستيعاب الإيحاء وللتجاوب معه.

مراحل (درجات) النوم المغناطيسي :

للنوم المغناطيسي درجات متفاوتة في العمق، تبدأ بالشعور بتعب عام مع الاحتفاظ بالذاكرة تماما، وتمتد حتى نوم عميق تفقد فيه الذاكرة، وتقسم مراحل (درجات) النوم المغناطيسي إلى ثلاث درجات:

١. **مرحلة الإعياء (التعب)**: وفي هذه المرحلة يشعر النائم بتعب في جسمه، وبحاجة إلى النوم، ولكنه يستطيع أن يبقى عينيه مفتوحتين، وإن كان

يغمضهما عادة لشعوره بثقل في الأجفان، وفي هذه المرحلة يتوقف النائم عن الحركة.

2. **مرحلة (الغسق) أو العجز عن الحركة**: وفيها يصعب على النائم فتح عينيه المغمضتين وتفقد إرادته لدرجة كبيرة أو صغيرة سلطتها على تحريك يديه أو رجليه، وفي بعض الأحيان يشعر النائم في هذه المرحلة بدوار (دوخة)، وأما الوعي فهو موصد (بين بين) وفيه يشعر النائم أنه على وشك أن يقع في سبات (نوم) عميق.
3. **مرحلة السبات (النوم) العميق**: وفيها يصل النائم إلى أعمق درجات ويفقد في الذاكرة كما يفقد الوعي فقدانا تاما.

تأثيرات النوم المغناطيسي:

- **الحركة في العضلات:**

يمكن التأثير على حركة عضلات النائم نوما مغناطيسيا كما يلي:

يمكن إثارة كل حركة إرادية، كما يمكن إيقافها أيضا. كذلك يمكن إحداث ارتجافات وارتخاء، أو تشنج عضلي عند النائم، ومن التجارب المعروفة في هذا الصدد «تجربة الجسر»، وفيها يحدث الطبيب الذي يجري التجربة تشنجا عاما في عضلات جسم النائم فيصبح صلبا كقطعة خشبية. فيرفع الجسم المتصلب ليضعه كجسر فوق كرسيين، بحيث يستند الرأس فوق أحدهما والقدمان فوق ثانيهما، ويظل الجسم في الفراغ بين الكرسيين يتحمل الأثقال إذا ما وضعت فوقه دون أن ينثني تحت ثقلها، حتى ولو فاقت طاقة تحمله في حالة اليقظة، والتشنج الذي يحدث في إحدى العضلات أثناء النوم المغناطيسي صلب جدا، حتى يصعب جدا التغلب عليه بالقوة، وهذا التشنج يمكن إحداثه في عضل فرد، أو في مجموعة كبيرة من العضلات، في

جانب واحد، أو في الجانبين معا، ويلاحظ في تعميم التشنج على بضع عضلات معا أن تكون هذه مشتركة في أعمالها العادية ليس بينها أي تناقض.

ظاهرة الدولاب الأوتوماتيكي: وفيها يعطى للنائم إيحاء بأن ساعديه سيدوران حول بعضهما كحركة دولاب، وتظل هذه الحركة الدولابية مستمرة إلى أن توقف بإيحاء معاكس، وفي بعض الحالات يعي النائم بأنه يقوم بأداء هذه الحركة قسرا دون أن يستطيع إيقافها، ويمكن تغيير اتجاه حركة الدولاب وعكسها بالإيحاء أيضا، كما يمكن استبدالها بحركات كالرقص والضحك والتثاؤب والغناء وما إلى ذلك.

يمكن بالإيحاء للنائم نوما مغناطيسيا شل حركة العضل عنده، إما بإرخاء العضل، أو بتشنجه وفقا للإيحاء، وفي التجارب المألوفة في هذا الصدد إبقاء الفم أو العين مفتوحة فلا يمكن للنائم أن يغلقهما إلا بالإيحاء، أو عدم تمكنه من فتح المغلق من العينين إلا بإيحاء أيضا.

- **الإحساس (الحواس الخمس):**

يمكن بالإيحاء تقوية الحواس كما يمكن إضعافها وإزالتها. وهكذا يمكن التأثير وفقا للإيحاء على الإحساس بالألم والحرارة واللمس (زيادتها أو تخفيضها أو إزالتها).

ويمكن في النوم الإيحائي (المغناطيسي) أيضا التأثير إلى حد بعيد على حاستي الشم والذوق كما يمكن إبطال حاسة السمع بالإيحاء. فلا تسمع الأذن حتى أعلى الأصوات، وبالإيحاء يمكن أيضا إحداث العمى الكلي أو العمى لبعض الألوان، ولا يزول هذا العمى إلا بإيحاء معاكس.

- **الإدراك والتخيل:**

يمكن عند بعض المنومين مغناطيسيا (خداع الحواس كلها) حتى مع إبقاء العينين مفتوحتين، وذلك بصورة إيجابية أو سلبية، أي بأن تحس الحاسة بأشياء لا وجود لها (خداع إيجاب)، أو أنها لا تحس بأشياء موجودة فعلا، (خداع حواس سلبي) كأن لا ترى العين مثلا شخصا معينا بين أشخاص عديدين واقفين أمامها، أو أنها لا ترى قطعة معينة من أثاث الغرفة وما شابه ذلك.

- **الجهاز العصبي الحيوي:**

يمكن في النوم المغناطيسي التأثير على أعمال الجهاز العصبي الحيوي، كإبطاء نبضات القلب وحركة التنفس، أو زيادة سرعتهما، كما يمكن إحداث تبدلات في حرارة الجسم، وذلك في إفرازات العرق والعصارة المعدية والسعال والقيء والعطس والتثاؤب والحيض والوظائف الجنسية واستحالة الغذاء وسعة الحدقة والتبول وإفراغ البراز، وكل هذه من أعمال الجهاز العصبي الحيوي المستقل، والذي لا يمكن للإرادة أن تؤثر عليه لأنه يعمل بصورة أوتوماتيكية بعيد عن مجال سلطتها.

- **العواطف:**

يمكن في النوم المغناطيسي تبديل (مزاج) النائم فورا وبدون إبطاء. وبالإيحاء يمكن إحداث جميع الانفعالات العاطفية كالسرور والغضب والبغض والاحتقار.

- **الذاكرة:**

تصاب الذاكرة بعد الإيقاظ من النوم المغناطيسي بثغرات وفجوات، فالنائم بعد إيقاظه من سباته لا يتذكر ما جرى أثناء النوم المغناطيسي إلا بصعوبة وبأشكال متقطعة وصور ناقصة، وبالإيحاء يمكن أن يفقد الذاكرة

لكل ما جرى أثناء النوم فقدانا كليا، وقد يستطيع مع مرور الوقت أن يتذكر بعض ما جرى أثناء النوم المغناطيسي إذا لم يكن قد تلقى قبل إيقاظه إيحاء بنسيانه بعد اليقظة.

- **الرأي (الوصول إلى قرار):**

هل تبقى للنائم نوما مغناطيسيا قوة (الرأي) أم أنه يفقدها؟ بعض العلماء يعتقد أن النائم مغناطيسيا يميل أثناء النوم على الكذب وإلى إخفاء بعض الحقائق في ذاكرته، وبعضهم الآخر لا يوافق على هذا الادعاء، شرط أن يترك النائم وشأنه فلا يطلب منه (بالإيحاء) الكذب او إخفاء الحقائق.

- **الظواهر بعد الاستيقاظ من النوم المغناطيسي**

إن كل ظاهرة نفسية أحدثت في أثناء النوم المغناطيسي يستمر مفعولها داخل اليقظة بعد انتهاء النوم، وعلى هذه الحقيقة أسست المعالجة بالتنويم المغناطيسي، ففي النوم يعطي الطبيب للنائم (إيحاءات شفائية) يتحقق مضمونها في اليقظة بعد النوم، وفي قدرة الطبيب (الموحي) أن (يوقت) تحقيق الإيحاء بأن يجعله فور الاستيقاظ مباشرة، أو بعد ذلك بساعات أو أيام أو أسابيع أو أشهر، ويسمى الإيحاء في الحالات الأخيرة (بالإيحاء المؤجل التنفيذ).

حالة المريض عند تنفيذ تحقيق مضمون الإيحاء

البعض (يعي) إلى حد بأنه يقوم بإجراءات أوحي بها غليه أثناء النوم المغناطيسي، فإذا ما سئلوا مثلا "لماذا تعملون هذا أو كذا وكذا" أجاوبا على الفور "لأننا أمرنا به".

والبعض الآخر (لا يعي) مطلقا أنه (ينفذ أمر الإيحاء) ويجيب "عند سؤاله عن أسباب قيامه بهذه الأعمال" بأجوبة يدلي فيها بمبررات مبتكرة ومنطقية بقدر الإمكان.

- **الصلة rapport (علاقة النائم نوما مغناطيسيا بالمحيط حوله):**

لقد دلت التجارب على أن النائم نوما مغناطيسيا عميقا يفقد صلته بمحيطه، ما عدا صلته مع الطبيب (المنوم) فهو لا يتلقى الإيحاءات إلا منه وحده، وكل تدخل في شخص آخر لا يكون له أي تأثير على النائم.

- **شواذات في التنويم المغناطيسي:**

أ. بعض النائمين لا يستجيبون للإيحاء، بل يقاومونه، وقد يعملون بعكسه، كما قد تبدو منهم بوادر غير معهودة في النوم المغناطيسي، كمهاجمة الطبيب المنوم مثلا، أو أنهم يبدلون أوضاعهم بالتقلب من جنب إلى جنب، أو بالوقوف والتمشي في الغرفة دون إيحاء، وبعضهم يتحدث بصوت عال عن أحداث تشغل ذهنه، أو يخاطب أشخاصا لا وجود لهم إلا في مخيلته، والبعض الآخر يرفض الاستيقاظ من نومه، وجميع هؤلاء يشعرون بعد الاستيقاظ من النوم المغناطيسي بتعب وانحطاط في الجسم وبدوار.

ب. بعض النائمين تظهر على أجسامهم انتفاضات ويتحركون أثناء النوم باستمرار كما يرفضون الاستجابة للإيحاء (تحقيقه). ويتخيلون صورا وأحداثا تشغل أنفسهم، ويصعب أحيانا كثيرة إيقاظهم من النوم المغناطيسي ويستيقظون فيه بعد مدة طويلة.

ج. يظهر عند بعض الأشخاص أعراض هيستيرية عوضا عن النوم المرتقب، ويزداد القلب عدهم خفقانا فيبكون ويرتجفون ويشعرون بالخوف، وبالرغم من هذا كله يظل عندهم قدر من الاستجابة للإيحاء إلا في الحالات الشديدة إذ تنعدم فيها قابلية الاستجابة له. فهؤلاء يصرخن وينتفضون ويبكون بتشنج، وتستمر هذه الحالة عندهم مدة غير

قصيرة، ولا يتذكرون شيئا منها بعد الاستيقاظ، ويشعرون بعده بانحطاط عام في أجسامهم.

د. يتهيج بعض النائمين فجأة أثناء النوم المغناطيسي وقد يستمر تهيجهم هذا لمدة طويلة. وكثيرا ما يعود ذلك لتحسسهم بأحداث سابقة مرت في حياتهم ولكن حالة التهيج هذه تزول تدريجيا وتلقائيا، ولا يفقد المريض الاستجابة إلى الإيحاء، حتى ولا أثناء نوبة التهيج، وبعد الاستيقاظ يشعر هؤلاء بانحطاط في الجسم وبصداع ودوار.

- **التنويم المغناطيسي الجنائي:**

يزعم خصوم التنويم المغناطيسي أنه يمكن استعماله لأغراض جنائية كما يستعمل لأغراض طبية، وبعض الأفلام السينمائية تمثل كيف ترتكب جنايات في التنويم المغناطيسي، كالاغتصاب، أو كحمل النائم على ارتكاب جناية قتل أو سرقة، أو ما إلى ذلك من الأعمال الجنائية، والواقع أن هذه المزاعم باطلة، إذ لا يمكن في التنويم المغناطيسي حمل النائم على ارتكاب جريمة إذا لم يكن مجرما بطبيعته، فالمرأة التي تستسلم للاغتصاب في النوم المغناطيسي تكون بطبيعتها مستعدة للاستسلام بدونه أيضا، أي في حالة اليقظة، وهكذا القاتل والسارق، وكل إيحاء في النوم المغناطيسي يتعارض مع طبيعة النائم لا يبقى بدون استجابة فحسب بل إنه قد يؤدي إلى استيقاظ النائم حالا وزوال (الصلة Rapport) بينه وبين (الموحي).

تطبيق عملية التنويم الإيحائي

١. التهيئة للتنويم الإيحائي

- **تهيئة المريض**

يجب قبل البدء في عملية التنويم توجيه حالة المريض النفسية في الاتجاه الصحيح الذي يساعد على إجراء العملية ويضمن نتائج حسنة. فعلى الطبيب قبل كل شيء أن يكسب ثقة المريض، فيقوم أولا بفحص دقيق عام لجسم المريض، ويشرح له بعد ذلك واقع ما يشكوا منه من أعراض مرضية إذا كانت هذه تتطلب المعالجة بالتنويم الإيحائي، ويشجعه بآمال الشفاء، كما أنه من المفيد أن يشرح للمريض العلاقة الكائنة بين النفس وبين الجسم.

- **الطبيب المعالج**

أن القوة التي يجب أن تتوفر عند الطبيب لينجح في عملية التنويم الإيحائي ليست قوة مغناطيسية، بل هي قوى شخصية وقوة الثقة بالنفس، فإذا كانت للطبيب شخصية متفوقة يكون أثناء العمل هادئا يتحرك برزانة، ويقابل ما يعترضه من مشاكل بثقة قوية بالنفس.

- **الجو المحيط**

ينبغي أن تكون الغرفة التي ستجري فيها عملية التنويم مناسبة، كأن تكون بعيدة عن كل ضوضاء، ويخفض نور النهار فيها بستائر داكنة على النوافذ، وتنار إذا اقتضى الأمر لذلك بضوء أحمر أو أزرق.

٢. وسائل لعملية التنويم الإيحائي

أ. طريقة العد:

يجلس المريض أو يتمدد بوضع مريح للجسم ثم يطلب إليه أن يثبت نظره إلى نقطة معينة مثلا – جسم صغير يمسكه الطبيب – ثم يبدأ بالعد بهدوء وبصوت منخفض، وبعد بضع دقائق يبدأ الطبيب بالإيحاء للمريض بأنه يشعر (بحرقان) في عينيه و (بثقل) في أجفانه (يتزايد أكثر فأكثر، وأنه يرى غباشة أمام عينيه وتنطبق أجفانه لازدياد الثقل فيها) وبعد أن يغلق المريض عينيه، يوحى إليه (بأنه يشعر بثقل وارتخاء في جميع جسمه، وأنه يحس بحاجة إلى النوم، وأن النوم يستولي عليه (رويدا رويدا) إذا لم يكن المريض قد أغلق عينيه تماما حتى هذه المرحلة يغلقهما الطبيب بيديه، ويبغي أصابعه فوقهما مدة من الزمن لتثبيت الانغلاق واستمراره، والطبيب يؤدي إيحاءاته بهدوء ووضوح وبصوت أقرب إلى الهمس وبنغمة رتيبة.

ب. طريقة التثبيت

يوضع أمام عيني المريض جسم (لامع) إلى أن تنغلق عيناه تلقائيا. ويمكن أن يستبدل ذلك بأن يطلب إلى المريض تثبيت عينيه ونظره على نقطة خاصة في إحدى الصور، أو فوق الحائط نفسه، والبعض يستعمل لهذا الغرض أدوات خاصة تسمى "قصبة النوم Hypnoskope، وهي عبارة عن قصبة أو رقعة سوداء تثبت فوقها قطعة من (البلور Crystal).

ج. طريقة الحملقة

في هذه الطريقة يحملق الطبيب في وجه المريض ويوجه إليه الإيحاءات للنوم.

د. **طريقة مسمر**

في هذه الطريقة كان "مسمر" يزعم أن في استعمال طريقته هذه ينقل من جسمه تيارات مغناطيسية إلى جسم المريض.

ولإجراء هذه الطريقة يفتح الطبيب راحتيه ويمرر أصابعه فوق الجسم من الأعلى نحو الأسفل، ولا يشترط أن تمس الأصابع جسم المريض، والأفضل أن تظل بعيدة عنه بمسافة (٢- ٣) سنتيمترات، وللاستيقاظ تعمل الحركة باتجاه معكوس أي من أسفل الجسم نحو أعلاه.

٣. الإيقاظ

يمكن قطع النوم الإيحائي وإيقاظ النائم فجأة من نومه بتدليك جبهته وفتح عينيه مناداته بإسمه بصوت قوي. ولضمان شعور النائم بعد إيقاظه بالراحة والنشاط في جسمه والمرح والسكينة في نفسه يجب إيقاظه بصورة تدريجية.

٤. مدة النوم المغناطيسي (الإيحائي)

أ. النوم الإيحائي القصير الأمد: وهو لا تطول مدته لأكثر من (١٥) إلى (٢٠) دقيقة وهذه تكفي لمعالجة الأمور السطحية.

ب. النوم الإيحائي الطويل الأمد: وفيه يوحى إلى المريض أن يستمر في نومه عدة ساعات أو عدة أيام بلياليها، وأن لا يستيقظ في نومه إلا في فترات لقضاء حاجته إلى تناول الطعام وإفراغ السبيلين ثم يعود بعدها إلى النوم ثانية، ومن الطبيعي أن يظل مثل هؤلاء النائمين تحت مراقبة طبية مستمرة، وأن تكرر عليهم الإيحاءات الشافية مرة في اليوم على الأقل.

وأن عدد جلسات التنويم الإيحائي اللازمة للشفاء فهو عادة (٦- ٧) جلسات في الحالات البسيطة و (١٢ – ٣٠) جلسة في الحالات المتوسطة، وأكثر من ذلك في الحالات الشديدة المعقدة.

التنويم الإيحائي العلاجي

يستهدف بالتنويم الإيحائي العلاجي إزالة الخلل من العناصر النفسية، وشفاءها وإعادة الثقة بالنفس وإحياء الأمل بالصحة وتقوية الإرادة واستغلالها لعملية الشفاء.

لقد كانت الإيحاءات العلاجية في السابق تعطى بصيغة الأمر، ثم وجد أن الإيحاء يكون أكثر فعالية إذا اتبعت فيه صيغ الشرح والإقناع، فعلى الطبيب (الموحي) أن ينتقي الإيحاءات المناسبة لهذا الغرض، وأن ينوع صيغتها بتنوع الخصائص المرضية في النفس، وينبغي عند صيغة الإيحاءات العلاجية مراعاة ما يلي:

- إن التأكيد للنائم أن ما يشكو منه من أعراض مرضية ستزول بعد الاستيقاظ، طريقة ليست مجدية في تحقيق الشفاء، ولا بد لتحقيق الشفاء من شرح كيفية حدوث التأثيرات الشافية وتكرار ذلك مرارا.
- إن الإيحاءات لا تأمر أو تتنبأ بحدوث النتائج العلاجية الإيجابية، بل ينبغي أن تشرحها وتبررها. فلو فرضنا مثلا أن المريض مصاب بتشنج عصبي في ساقيه وما يرافق ذلك من آلام في الرجلين، فالإيحاء بأن هذه الآلام والتشنجات ستزول بعد الاستيقاظ من النوم الإيحائي لا يحقق أي نجاح، فالإيحاءات يجب أن تستهدف أولا استرخاء العضلات المصابة بالتشنج، وإذا ما حدث ذلك تشرح الإيحاءات للنائم بأن الاسترخاء في العضل ينشط الدورة الدموية فيه، وأن نشاط الدورة الدموية في الرجلين يؤدي ما هو ثابت في الطب، إلى إزالة التشنجات، وبالتالي إلى إزالة الآلام. فيتحقق بذلك الشفاء، ويمكن إكمال هذه الإيحاءات مثلا بإيحاء كالنوع التالي: "كنتيجة لنشاط الدورة الدموية في رجليك

ستشعر فيهما بدفء يزداد تدريجيان وهذا دليل على زوال التشنجات واتجاه العلة التي تشكو منها إلى الزوال وحصول الشفاء".

- يجب أن لا يكتفي الطبيب بالإيحاءات لوحدها ، وعليه أن يعطي للإيحاء أسسا موثوقا بها ، وذلك بمرافقة الإيحاءات بإجراءات جسمانية مثلا كتدليك خفيف أثناء النوم مع تأكيد الإيحاء بأن هذا التدليك من العوامل الفعالة جدا في تحقيق الشفاء،وفي حالات الشلل الوظيفي فمن المفضل استعمال التيار الكهربائي الخفيف، ومثل هذا المزج بين الإيحاء وبين الإجراءات الجسمانية المناسبة يقوي من فاعلية الإيحاء واستمرار تأثيرها بعد الإيقاظ من النوم الإيحائي.

المعالجة الخصوصية بالتنويم الإيحائي

أ. التأثير على الحالة العامة

بالإضافة للإيحاءات لمعالجة الأعراض المرضية الشخصية، يجب أيضا إعطاء إيحاءات لتحسين الحالة العامة عند المريض، وذلك بالإيحاء له بأن انتباهه وقوة إرادته وثقته بنفسه وذاكرته كلها في تحسن مستمر يوما بعد يوم، وكذلك مزاجه سيزداد هدوءا ومرحا، وأنه سينام نوما عميقا منشطا وأنه لن يتزعزع توازنه مهما صادفه من إثارات ونكد، وإن صحته العامة ونفسيته سيتحسنان باستمرار.

ب. التأثير على أعراض مرضية خاصة:

- **أمراض القلب الوظيفية**

يبدو أنه ليست كل الأمراض الوظيفية هي بالتالي أمراضا نفسية تتجاوب مع المعالجة بالتنويم الإيحائي. فقد يأتي مريض إلى الطبيب شاكيا من أعراض مرضية في القلب، فيفحصه الطبيب ويثبت له الفحص أن في القلب فعلا أعراضا مرضية – أو تقطع النبضات أو عدم انتظامها أو عدم التناسق فيها، وما إلى ذلك من أعراض أخرى – تبرر شكوى المريض، ثم يستعمل الطبيب وسائل الفحص الدقيقة ويتأكد من سلامة القلب في جميع أجزائه (صمامات، عضلة، أوعية دموية... الخ) من كل إصابة مرضية عضوية، فالقلب بحد ذاته إذن صحيح ليس فيه إصابة مرضية عضوية، من أي نوع كان، وهنا يتضح للطبيب أن ما يشكو منه المريض من أعراض مرضية أثبت الفحص وجودها فعلا في القلب، إن هي إلا أعراض مرض وظيفي، أي أن الخلل في وظيفة القلب فقط، وليس في القلب نفسه، إذن هل يكفي هذا التشخيص ليقرر المعالجة بالتنويم الإيحائي، أو هل يكفي لاعتبار أسباب

المرض نفسية؟ الجواب كلا! لأن الأعراض المرضية الوظيفية يمكن أن تحدث من وجود مرض أو اختلال في عضو آخر من الجسم، ففي مثالنا عن المرض الوظيفي في القلب مثلا يمكن أن تكون هذه الأعراض ناتجة عن وجود مرض في الغدة الدرقية. ومن المعروف أن إفرازات العدد الصماء في الجسم تشرف على عمل الجهاز العصبي الحيوي وتنظمه، وأن هذا الجهاز يعصب جميع أحشاء الجسم، فأي خلل يصيب إفرازت العدد الصماء يسبب خللا في عمل الجهاز العصبي الحيوي، وبالتالي أعمال الأحشاء التي يعصبها، فالأعراض المرضية الوظيفية (العصبية) التي شاهدناها في مثالنا في القلب لا يجوز عزوها إلى أسباب نفسية إلا بعد التأكد من انعدم مسببات أخرى ولكن هل يمكن للانفعالات النفسية أن تسبب مثل هذه الأعراض المرضية التي كثيرا ما تفوق بشدتها وبما تسبب من إزعاج للمصاب، أعراض المرض العضوي؟ الجواب بكل تأكيد نعم. وليتذكر القارئ بما يصاب به قلبه من خفقات عندما تأثر نفسه بانفعالات إيجابية كالسرور المفاجئ، أو بانفعالات سلبية كالحزن وغيره، فالأمراض النفسية كلها من الأمراض الوظيفية، ولكن لا يشترط أن يكون كل مرض وظيفي مرضا نفسيا.

إن الأمراض الوظيفية النفسية في القلب كثيرا ما تكون نتيجة لفقدان الاستقرار في أعماق النفس أو لتوخز عصبي (تهيجات) فيها بسبب أحداث الحياة وما إلى ذلك من انفعالات نفسية، ولا بد عند معالجة الأمراض الوظيفية النفسية في القلب وغيره من الانتباه إلى الأسباب، وتنويع الإيحاءات لضمان نجاح المعالجة وإزالة الأعراض المرضية موضوع الشكوى. وإذا اتبعت الملاحظات السابقة أصبح من المؤكد الزوال التدريجي لجميع الأعراض المرضية في القلب زوالا كليا مستمرا مما لا يمكن تحقيقه بالمعالجة بالأدوية الكيماوية إلا لبعض الوقت على أحسن تقدير، إذ تعود الأعراض إلى الظهور ثانية بعد التوقف عن تعاطي الأدوية الكيماوية. هذا ومن البديهي أنه ليس

للمعالجة بالتنويم الإيحائي أي جدوى في معالجة الأعراض الوظيفية الناتجة عن غير أسباب نفسية، ففي مثل هذه الحالات لا تحتاج الأعراض إلى معالجة خاصة بها، ولن تزول إلا بمعالجة مسبباتها وزوال هذه المسببات.

- **الأمراض الوظيفية في المعدة والأمعاء**

نتائج المعالجة بالتنويم الإيحائي للأمراض (العصبية) في المعدة والأمعاء حسنة، وخصوصا في حالات قلة الشهوة إلى الطعام والغثيان المستمر والقيء والتجشؤ المتكرر والإسهالات العصبية. ويساعد التنويم الإيحائي في معالجة هذه الأمراض إتباع حمية مناسبة. ومن البديهي أن المعالجة بالتنويم الإيحائي لا تفيد في الإصابات العضوية في المعدة والأمعاء كالإصابة (بالقرحة) مثلا.

اليوغا

سيطرة على النفس والجسد وعلاج للأمراض العضوية والنفسية

اليوغا تبعد عن التمارين الرياضية السويدية. وهي وإن كانت مجموعة من "التمارين الجسدية" إلا أنها أولا وغالبا هي حالة من حالات الفكر تؤدي بمن يمارسها إلى الانعتاق من التوتر الدائم المفروض عليه من حياته العملية اليومية وبالتالي مما ينتج عنها من نتائج جسدية وفكرية ونفسية، كما تؤدي به إلى تطوير شخصيته تطويرا تجعله يقبل الحياتين: المادية بما فيها من شق للنفس وتوتر للأعصاب وقلق دائم مستمر وانكماش مادي، والروحية بما فيها من روحانيات ويسر وتوكل على القوى النفسية والفكرية وبما نفخ اللّه في الإنسان من قدرات كامنة يستطيع الاعتماد عليها. وقد يمارس إنسان تمارين اليوغا بدون أن يصبح يوغيا. وبالعكس فقد يكتسب إنسان آخر روح اليوغا بالقيام ببضع تمارين، إضافة إلى ذلك، إن كل من يتصور معتقدا بأنه يمارس اليوغا بطريقة تنافسية سريعة ومجهدة فهو خاطئ وبعيد عن الحقيقة لأن الطريقة هي المهمة.

إن اليوغا طريقة مدهشة، تعلمنا فن اكتساب الصبر والهدوء والسكينة والسيطرة والمراقبة الذاتية، وتكسبنا التركيز وحسن التفكير، وتحرض عندنا الأهمية العظمة للانتباه، كما تساعدنا على التغلب على آلامنا الجسدية، فيجب أن نعمل جهدنا لكي نستعيض استقلال روحنا وتوازننا بين الروح والجسد.

فاليوغا هي رياضة جسدية نفسية فكرية فيها يخضع الإنسان جسده بوظائفه الإرادية طبعا واللاإرادية بالسيطرة العصبية إلى محض إرادته. وبواسطتها تتصل روحه بروح اللّه مسير الكون العظيم. فهي صلة الوصل بين

الإنسان وخالقه. ولممارسة اليوغا يجب أن تشعر بأنك إنسان كامل وفي هدوء نفسي وفي حالة جسدية صحية، وهي طريقة سلوك وتصرف يسلكها المرء بهدوء وكفاءة في كل عمل من أعماله اليومية.

المرض من وجهة نظر اليوغا

توسع اليوغا مفهومنا عن المرض. ففي الطب يعد السل مرضا. أما في اليوغا فتعد بعض الهنات أمراضا مثل الغفلة أو عدم الانتباه، ومثل نقص التركيز، لأنها جميعا تمنع الإنسان من إتمام وظيفته الطبيعية. واليوغا تعلم بأن الإنسان فريسة لأمراض لا حصر لها طفيفة أو شديدة، شعورية أو لا شعورية (مثل العقد النفسية) وهذه جميعا تفسد عليه شخصيته ومقدرته ومنعته في العيش.

قد يقف الإنسان العصري مكتوف الأيدي تجاه النقائص وعدم الكمال للبشرية. مثلا هل ولد طائش أو كسول؟ تنسب هذه الأخطاء إلى الطفولة أو الشباب أو إلى حالة صحته السابقة أو ... الخ ولكنه نادرا ما يحاول أن يعالجها اللهم إلا بواسطة التوبيخ والوعيد والشدة.

وكذلك الداء الواسع المنتشر والمسمى بالتعب الدائم مع نواتجه من الانحطاط والنواهي العضلية والأرق والسهاد.. وكل ما يفعله الطبيب هو أن يعطي الأدوية التي تنهض الجسم كأنها ضربة سوط أو أنه يهدئ العقل بالمهدئات لعصبية وهذه تسمم الجسم ولا تحل المشكلة.

اليوغا والتربية البدنية العصرية

إن تمرينا ما من تمارين اليوغا هو وضعية جسدية تتطلب أقل ما يمكن من الجهد العضلي. بينما التربية البدنية السويدية تعمل على نمط حركة تعاد وتتكرر عددا من المرات وبشكل رتيبي. أما اليوغا فهي تفرض عليك وضعية

تحافظ عليها بدون حركة لمدة قصيرة من الزمن في البدء وبعدئذ وتدريجيا لمدة أطول كلما تقدم المتمرن، وبالإضافة إلى ذلك فإن التنفس يلعب دوره بشكل هام.

في اليوغا لا يوجد واحد اثنين، واحد اثنين، كما في الرياضة البدنية، التي يعمل بها بجهد ومنافسة كأن المرء يواجه عدوا خارجيا. فعلى العكس العدو "بنظر اليوغا" عدو داخلي. فأعداؤنا تقع في داخلنا وهي: القلق والتعب الدائم ونقص الثقة بالنفس، وعقد نفسية وغيرها... الخ.

وفي اليوغا يجب أن تتعلم فن الاسترخاء كما يفعل الحيوان. كما يجب أن تمارس اليوغا بهدوء عظيم. ويمكن أخيرا أن تتعلم كيف تصبح فردا كاملا مستقلا بشخصية خاصة. فاليوغا لا تتطلب تلمذة جماعية. فهناك يوغا تناسب كل فرد حسب شخصيته.

إن روح المنافسة ذاتية كانت أم غيرية يجب أن تبعد عن اليوغا وهذا طبعا صعب جدا لأن مدنيتنا مؤسسة على روح التنافس، ففي اليوغا ليست القضية بأن "تربح بجهد" بل أن "تنجح بيسر" فالقيام بتمرين يوغي مع روح المنافسة يخفق مقدما. وفيها ليس من تمرين ينجح نصفيا. فإما نجاح تام أو إخفاق كامل. وفي هذا الصدد يقال أنه أحسن وأفضل في تمارين اليوغا أن ترفع إصبعك الصغير بدون جهد وأن تركز فكرك حين تعمل ذلك من أن ترفع ذراعك بكامله بجهد وإعياء. فاليوغا مدرسة عجيبة تعلمنا الصبر والسيطرة على النفس وتتطلب التحرر من الشعور بالخصام والعداء تجاه أنفسنا والتحرر من التعقيد والتفوق على الغير.

حيوان بري هو يوغي حقيقي

هذا الحيوان هو الهر. راقبه باهتمام لدى استراحته تره يسترخي على أتم شكل. فإذا رفعت أحد مخالبه تراه يسقط من تلقاء نفسه كأن الحيوان مائت وعديم الحياة، ولكن ليس بنائم، فهو يراقبك بذكاء. كذلك فإنه يراقب فريسته بحيث أنه يقفز عليها بفترة جزء من الثانية، فإنه بذلك يستطيع أن يلتقطها أو يخطئها، وذلك بالنسبة إليه سواء، ثم يعود إلى استرخائه تماما كالسابق.

وهكذا نتعلم من هذا الحيوان ما يلي:

١. استرخاء تام جسدي.

٢. وفي نفس الوقت، عقل مراقب وقاد لا ينقصه شيء مما يدور حوله.

٣. عودة سريعة إلى وضعية الاسترخاء التام.

هذا المخلوق الحيواني الصغير هو يوغي كامل بالنسبة لنوعيته بالطبع. وبالمثل فإنه يوجد لدى الإنسان استرخاء طبيعي لعضلاته بشكل فطري وتلقائي، ولكن الإنسان فقد مقدرته هذه للاسترخاء، ولكنه إذا أراد يستطيع أن يستردها. فالإنسان العصري يبدو كأنه ينتظر صفارة الإنذار دوما حتى ولو كان يقرأ صحيفته اليومية قرب مدفأته.

تلمس فكية تجدهما قاسيين كالصخرة. ارفع إحدى ساقيه تجدها قاسية كخشبة المكنسة اليدوية، أما شفاهه فمغلقة كملزمة النجار و أكتافه مرفوعة مشدودة. وهو نادرا ما يجلس. وإذا جلس فإنه يقبض على اذرع كرسيه كأنه يريد أن يكسرها عوضا أن يترك يديه مسترخية عليها.

اليوغا علاج للأمراض

إن كلمة يوغا تعني باللغة السانسكريتية الاتحاد والارتباط. وقد نشأت اليوغا منذ آلاف السنين وأبدعها حكماء عظام، بعد تجارب طويلة، للسيطرة التامة على الجسد كي يتفرغ العقل للقيام بالتفكير والتمارين الروحية السامية. فالعقل السليم في الجسم السليم. وعندما يتعب الجسد عضويا يجد العقل نفسه مقيدا بأمور دنيوية بحتة تبعده عن الإبداع ونقاء التفكير. ولقد أكدت الدراسات والبحوث العملية أن القلق والهم وضغط العمل الدائم يمكن أن يسبب أمراضا عضوية ونفسية كالإسهال والإمساك المزمن واضطراب وظيفة الكولونات – متلازمة الكولون المتهيج- والقرحات الهضمية والربو وارتفاع التوتر الشرياني الأساسي والنوبات القلبية، وحتى السرطان. وهذه حقائق نلمسها في حياتنا اليومية.

ولا شك أن سبب ذلك هو اضطراب التوازن الدقيق بين فعاليات الجهاز العصبي المركزي وبقية أجهزة الجسد. واليوغا في النهاية هي إعادة التوازن الدقيق لهذه المعادلة المعقدة، وإعادة الانسجام بين العقل والجسد. وترتكز اليوغا بشكل عام على ثلاث قواعد:

١. تقوم القاعدة الأولى على نظام خاص لضبط النفس بطرق معينة تهدف إلى الاستفادة القصوى من الأوكسجين الموجود في الهواء وبالتالي تزويد الدماغ وبقية أجزاء البدن، بما يكفيهما من الأوكسجين. وهذه الطريقة تفيد في إطالة حياة الخلايا، وتناسق عمليها، مما يؤدي إلى تأخير حدوث شيخوخة الجسد.

فالبرانایاما (ضبط النفس) تعيد النظام والتعادل بين التيارات الإيجابية والسلبية في الجسم. فأكثر الناس العاديين يتنفسون بمعدل ١٠٥ مرة في الدقيقة، وهذا التنفس سطحي ولا يدخل منه إلى الرئتين سوى ٣٢٨ سم

مكعب في الدقيقة، بينما يبلغ معدل نظام التنفس في اليوغا بين ١ ـ ٢ مرة في الدقيقة، ويدخل حوالي ١٦٣٩ سم مكعب من الهواء في الدقيقة إلى الرئتين، وهذا يوفر الهدوء للنظام البدني، ويحقق السكنية والاطمئنان للإنسان.و التنفس السريع يدل على الخوف والقلق والانفعال، وهذا الأمر يصيب المرء بالأمراض النفسية والعضوية. فضبط النفس يضبط حتما الدورة الدموية، ويعيد الحياة إلى الأنسجة المتعبة.

إن طريقة التنفس اليوغي لا تحتاج إلى تجهيزات خاصة، وإنما إلى ظروف خاصة. فالشروط الواجب توفرها للمبتدئين بها هي:

- تنظيف الجسد بحمام دافئ قبل التمارين.
- ارتداء ملابس نظيفة فضفاضة خفيفة.
- البدء بالتمارين في الصباح الباكر والمعدة خاوية.
- يجب أن يكون المكان هادئا وجميلا.
- اتخاذ وضعيات خاصة والمثابرة على التمرين.

٢. تتمثل القاعدة الثانية لليوغا بالنظام الغذائي الخاص، الذي يجب أن يحتوي على ما لا يقل عن ٥٠٪ من الأغذية النيئة مثل الخضار والفواكه والحبوب واللبن..الخ. بالإضافة إلى شرب ما يزيد عن ٨ أكواب ماء على الأقل يوميا، بعيدا عن وجبات الطعام، حتى لا تتمدد العصارة الهاضمة. ويجب الأكل باعتدال وأقل بقليل من الشبع، مع المضغ الجيد للطعام. ويجب أن يتناول الطعام في حالة هدوء نفسي واسترخاء ومحاولة الابتعاد عن تناول السكر والدقيق والشحوم، والإقلال من الملح في الطعام والاعتماد على البحري منه. إضافة إلى الامتناع عن تناول المعلبات.

أما ما تبقى من الطعام، أي الطعام المطبوخ، فيفضل أن يكون قليل الطهي (الطهي على البخار) لكي لا يفقد قيمته الغذائية ويتلف الفيتامينات الموجودة فيه. إضافة إلى وضع نظام صيام سنوي خاص لا يقل عن سبعة أيام.

٣. القاعدة الثالثة تدعو إلى أخذ وضعيات معينة خاصة ومدروسة بشكل يومي. وهذه الوضعيات تؤدي إلى تمطط حركة جميع عضلات البدن وتكنس جميع الفضلات المتراكمة بها، وتزيد عدد الألياف العضلية وتقويتها، وتحريك الأربطة المعضلية والمفاصل. مما يؤدي إلى تثبيت الكلس في العظام ويقلل من حدوث تخلخل العظام وتراكم الشحوم في البدن، وتحسن من أداء القلب وتحد من الترهلات الجلدية.

أن وضعيات اليوغا كثيرة، ولها أسماء عديدة، ولكل منها فائدة محددة. فهناك وضعية الكوبرا والقوس والشمعة.. الخ وهذه الوضعيات تحسن الدورة الدموية وتمنع الركودة الوريدية (بواسير ودوالي)، واكتساب مرونة الورك والركبتين، والمحافظة على الوزن الطبيعي للجسم، وتقي من داء المفاصل التنكسي، وتقوي الأقراص بين الفقرات، وتمنع ظهور تجاعيد الوجه، وتؤخر علائم الشيخوخة، وتنشط الدوران الحوضي. وتخفف الاحتقان في الحوض، وتقي من عسرات الطمث الاحتقانية، وتنشط وظائف الغدد بشكل عام.

الوقاية الصحية اليوغية

يؤمن" اليوغي العملي" بأنه مخلوق روحاني.. غير أن هذا لا يمنعه من توجيه اهتمامه الكامل للأمور المادية في حياته مثل الاعتناء بجسده.

وتهدف اليوغا العملية إلى تأمين حياة متناغمة متوازنة إلى أقصى حد ممكن من النواحي الجسدية، والعقلية، والأخلاقية، والروحانية

إن الصحة الجيدة هي المناعة الطبيعة الوحيدة ضد الأمراض وضد ناقلاتها، وهي الوسيلة الإيجابية الوحيدة التي تمكن المرء من تحقيق جميع ما يتمناه.

وإن النظافة الدقيقة والتي لا تقتصر على الخارج، وإنما تهتم في جوهرها بالداخل – هي واجب أساسي يؤدية "اليوغي" الذي يوجه كل اهتمام ممكن في سبيل أن ينال كل جزء من أجزاء البدن العناية الكافية له، ولكي يظل كل عضو من أعضائه في حالته الصحية الممتازة.

وما دامت الصحة الطاهرة التي لا يشوبها شائب غير مضمونة أو غير متوفرة- وخاصة صحة الجهاز العصبي التي يؤمنها الطرد السديد للسموم من البدن- فإنه لن يمكن بحال من الأحوال تأمين تناغم داخلي.

كما أن الأسس الصحية لا تقف عند حد التغلب على المرض والسيطرة على العلة، بل تسعى إلى تأمين صحة وافرة لكل من الجسم والعقل.

وليست مسألة إطالة عمر الإنسان عبر الوقاية الذاتية في اعتقاد "اليوغا" غاية بحد ذاتها، ولا هدفا يشتهى.

فاليوغا تعتبر أن الوسيلة الأكثر فعالة بين الوسائل المباشرة التي يعتمدها الإنسان لإطالة عمره هي تلك التي تجعل حياة الإنسان حياة تستحق العيش

بكل ما في المكلمة من معنى والتي تنمي قواه وتخلق لديه المقدرة على الإتيان بكل ما يبتغيه. وإن أول وأقدس واجب لليوغي والمبتدئ، إذا، هو الاعتناء بجسده حتى يتمتع بعقل نقي وروح طاهرة.

وتقول " اليوغا" : أنه من السهل جدا أن تكون كاملا، قويا، سعيدا، أو أن تكون ناقصا، ضعيفا، حزينا.. ليس هناك أكثر من وجوب تغيير بعض العادات التقليدية، أو تعديلها، أو تصحيحها على ضوء الخبرة اليوغية.

أما تشديد " اليوغا" على الطب الوقائي فمتعلق جوهريا بالصحة الجيدة وطول العمر. والواقع، أنه ليس من قبيل المبالغة القول أن الصحة الجيدة حق من حقوق الإنسان، بل هي حق بالولادة، إذ أنه أمر طبيعي أن نكون أصحاء معافين بقدر ما كان أمرا طبيعيا أننا ولدنا.. فكما أن الولادة حقيقة طبيعية بديهية كذلك يجب أن ننظر إلى الصحة الجيدة نظرتنا إلى حق طبيعي أصيل. وأنه من مجرد اللامبالاة والجهل بأصول العناية الصحية أو مخالفتها، تنشأ معظم الأمراض وتنتج لدينا استعدادات شتى للإصابة بالأوبئة.

المرض - خطيئة جسدية

في مفهوم " اليوغا"، إن المرض خطيئة جسدية، وإن المريض يجب أن يعتبر مسؤولا عن علته بقدر ما يعتبر مسؤولا عن أعماله الشريرة.

والآن، وبعد مرور آلاف السنوات، بدأت بعض المراجع الطبية الحديثة المختصة بعلم العناية بالصحة تطلق تصريحات بهذا المعنى.

فيقول" بايل" في هذا الصدد: " إن الأشخاص الذين يعاملون أجسامهم حسبما يشاؤون، والذين يخالفون قواعد العناية الصحية التي يتوجب عليهم معرفتها حق المعرفة، هم مجرمون جسديون دون أيما ريب".

ويبدو أن قوانين " اليوغا" في حفظ الصحة ليست مقيدة، ولا عسيرة أو شاقة، بل على العكس، فإن تلك القوانين قليل عددها، وبسيط تطبيقها، يضاف إلى ذلك أنها تطلق حريتنا وتفك عنا قيودا عديدة وتضيقات مختلفة، قد فرضناها على أنفسنا فرضا – إما بوعي أو دون وعي – دون أن نترك أيما مجال تظهر فيه طاقتنا، ولا أية فرصة تسمح لنا باستعمال هذه الطاقة ، ولا حتى بالتمتع بالحياة .

غايات" اليوغا" الوقائية

- التخلص من لأمراض.
- تنقية وتطهير جميع أعضاء الجسم البشري من خارجية وداخلية.
- تأمين أعلى قوة جسدية وذلك بعد الحصول على صحة جيدة.
- المناعة الذاتية.
- إطالة العمر بمعنى التخلص من كل ما يمكن تسميته بالشيخوخة.
- الرقي الذهني والتسامي الأخلاقي والترفع الروحاني حتى تصل إلى الأوج والدرجة القصوى والذروة من كل شيء.

التخلص من الأمراض:

أن تمارين " اليوغا" والطريقة اليوغية في العيش – بصرف النظر عن أهميتهما الوقائية- يتميزان بقيمة علاجية طيبة واضحة وفضلا عن أنهما يساعدان المرء على التمتع بصحة حسنة" إنما يشفيانه من أمراض ومن علل كانت وما تزال تقف حجر عثرة في سبيل طموحة.

تنقية الجسم:

إن " الهاثايوغا" (فرع من فروع" اليوغا" غايته السيطرة على الجسد والتحكم بأعضائه) وهي أن تنقية الجسم، والشفاء من جميع الأمراض التي يتعرض لها أو يرثها الإنسان، أضمن وأتم ما يكونان بوساطة ممارسة الوقاية اليوغية وفن العلاج اليوغي. ونحصل على ذلك، لدى ابتاع الأساليب الطاردة للسموم، والوسائل التنظيفية التي من شأنها تأمين نظافة داخلية تامة عبر التخلص من كل المواد المولدة للإمراض التي قد تصيب الأعضاء الرئيسية الفعالة من الجسم.

قدرة جسدية عظمية:

إن الحصول على أعظم قوة جسمانية يعتمد اعتمادا أساسيا على ثقافة عضلية- عصبية واتزان عضلي- عصبي في الوقت عينه، مما يؤثر أثرا على نوعية الصحة الجسدية، وعلى الأسلوب الحياتي، وعلى حدة الذهن. كما أن حفظ الفائض من الحيوية التي نشعر بها- وذلك بتجنب الحياة المعقدة المغالى فيها- حقيقة هامة تحتاج إلى تنظيم دقيق. وفي هذا المجال ينبغي رفع مستوى النشاط الجسدي معتمدا على التمرينات اليوغية، وزيادة متقابلة في حفظ الطاقة البيولوجية (برانا) عبر السيطرة على النشاطات والأعمال الفيزيولوجية.

هذان الطريقان كفيلان بالحصول على صحة إيجابية، متزنة، وجيدة، وضمان الحفاظ على القوة، والجلد، والعمر المديد.

المناعة الذاتية:

لقد أتضح" لليوغيين" القدماء – كما تبين للأطباء المعاصرين – أن الجسم السليم الذي يخلو تماما من الشوائب المرضية هو أفضل مناعة طبيعية

ضد جميع الأمراض على الإطلاق، إذ أنه من البديهيات الفيزيولوجية المعروفة أنه لا يمكن للبكتيريا أن تعيش في كائن ذي صحة مثالية تامة.

هذا، وقد أثبت" كيلوج" مع غيره من العلماء أن جراثيم الكوليرا الحية بعد إدخالها في الأمعاء الغليظة السليمة من الأمراض لا تستطيع وحدها أن تحدث أية أضرار في تلك الأمعاء.. كذلك لا يمكن للدفتيريا ولا للزكام أن يؤذيا بلعوما سليما.. ولا للسل أن يفتك برئة سليمة. ولذلك فإن " اليوغا" تؤمن بأن الشيء الأكثر أهمية بالنسابة للإنسانية لا يكمن في التشديد على القضاء على البكتيريا وإنما هو في الحفاظ على صحة جيدة تعود إلى المناعة الذاتية.

الترفع الأخلاقي والروحاني:

تهدف " اليوغا" أيضا إلى تحقيقي التسامي أخلاقيا، وذهنيا، وروحيا. وإلى جانب الوسائل الفيزيولوجية، فإن دستور السلوك الأخلاقي ودستور النظام الفعلي اللذين يشكلان جزءا أساسيا من علم" اليوغا" في حفظ الصحة "هاثايوغا" هما خير مساعد على خلق بيئة أخلاقية وسيكولوجية سليمة، حيث يمكن " لليوغي" أن يرتقي سدة أعلى المراتب في " اليوغا" ألا وهي مرتبة اختبار" الوعي المطلق" (كايغاليا) والتروض عليه.

اليوغا ومرض السرطان

في تقرير طبي حديث، قال أطباء أمريكيون أن رياضة اليوغا تقلل من الأعراض الجانبية للعلاج الكيمائي والإشعاعي لمرضى السرطان. وأكد باحثا نون من " مركز نورث شور للسرطان" أن اليوغا تساعد مرضى السرطان في السيطرة على مرضهم والتغلب على مشكلاتهم الصحية والآلام التي يتعرضون لها جزاء العلاج الكيميائي والإشعاعي.

وقـد أوصـت الـدكتورة شـارون ماكدونالـد الأخـصائية والباحثـة في المركـز أن اليوغا هي رياضة عقلية تساعد على ارتخاء العضلات والتركيـز في أشياء إيجابيـة. كمـا تـساعد علـى اسـترخاء الـذهن والأعـصاب، مـشيرة إلى أن العقل يلعب دورا كبيرا في الوقاية من المرض وعلاجه.

لذلك عليك بإبعاد العواطف السالبة مـن حقـد، وكـره، وغـيره، وحـسد، وشـعور بالإسـاءة ولا تـدعها تعـشعش في عقلـك واسـتبدلها بالتـسامح والحـب والتفهم والعواطف الطيبة الايجابية البناءة.

فعقلك الباطن، الذي هو مستودع عواطفك وشعورك وذكرياتك، سـوف يتجـاوب ويطلـق قـوى الـشفاء والمناعـة عنـدما يحـل التـسامح والحـب والعواطـف الإيجابية مكان العواطف السالبة الهدامة.

الحكماء والفلاسفة والقديسين في جميـع الأزمـان حـاولوا شـرح أن صـحة الإنسان مسيطر عليها باتجاه فكره نحو نفسه والآخرين.

ولقـد أعلـن"بلاتـوPlato ":" إذا أردت أن يبقـى الـرأس والجـسم سـليما، فعليك أن تشفي الروح أولا".

لقـد أدرك سـليمان الحكـيم قـوة الفكـر والـشعور علـى الجـسم عنـدما نصح: القلب المرح يعطي ملامح بهيجة، لكـن بحـزن القلب فإن الـروح تتكـسر. الكلمـات الطيبـة كقـرص العـسل، حلـوة للـنفس وصـحة للعظـام. ونـور العيـون يفرح القلب، والبـشائر الطيبـة تجعـل العظـام قويـة. ربمـا أفـضل نـصيحة كانـت هـذه الكلمـات: القلـب المبـتهج يعطـي صـحة جيـدة. ولكـن الـروح المكـسورة تجفف العظام.

الـروح المكـسورة، المحبطـة، الواقعـة تحـت ظـروف كئيبـة عـادة تعطـي انعكاسا سيئا علـى الجـسم. فالطفـل المحـاط بجـو عـائلي غـير مـستقر مـشحون بالعواطف، أحيانا يقاسي من علة بعد أخرى. وإذا وضع في جو منـسجم هـادئ،

فنجد أن صحته قد تحسنت وأن علله قد زالت بسرعة، حتى أنه لا يتأثر بأمراض الطفولة الاعتيادية ويقاومها.

والشيء المدهش من استعمال الإيحاء وقوة العقل والروح في الشفاء والصحة الجسمية أنها تجعل من عمل الطبيب الخاص أكثر سهولة في علاجه لمرضاه. فالطبيب يستطيع أن يساعدك كثيرا إذا كان اتجاهك الذهني وعواطفك بناءة إيجابية.

إن التسامح والصفح والغفران هو أساس الشفاء، وعلينا أن نعقد سلاما مع أولئك الذين نشعر نحوهم بعدم الانسجام. حتى نتمتع بالصحة الجيدة الجسمية والنفسية.

لقد خلقنا وأبدعنا من قبل الذكاء اللانهائي، والله سبحاه يريدنا أن نكون أصحاء وننعم بثمرة مجهودنا. ولكي نجعل أجسامنا وأنفسنا حية حقا، يجب أن نوفق بين أفكارنا وأعمالنا وبين كل ما هو كامل.

وحيث أن الإنسان شمل النفخة المقدسة التي هي من روح الله في تركيبه الإنساني، فإن الذات الإنسانية تضم وتشمل الطبيعة الإلهية. وهذه الطبيعة الإلهية، وهذا النور المقدس في الإنسان يضيء حياته وحياة من حوله، وتعطيه القوة على الشفاء والتمتع بالصحة الجيدة والحيوية التي أرادها المولى له.

الاسترخاء اليوغي

١. **استرخاء على الفراش:**

قبل النهوض، تمط وتمدد. ضع ذراعيك باستقامة على طول جسمك. وفي نفس الوقت مدد ذراعيك وساقيك ببطء، وفي أثناء تمططك وتمددك، تنفس بعمق زائد. ولما تنتهي من تمددك ازفر. هذا كل شيء. وهو لا يستغرق سوى خمس دقائق. ولكن المهم هو أن تمرن نفسك على التركيز عما تفعله وعلى الاحساسات التي تمر بها وتختبرها. لا حركات فجائية متقطعة. اعمل هذا التمطي ببطء وتمهل ولطف. راقب كل حركة من حركاتك.

بعد انتهائك، ابق متمددا لمدة دقيقة بدون حراك. ثم انهض متثاقلا ومراقبا حركاتك. ابق جالسا على حافة السرير. ثم قم بالتمسيد الناعم الآتي: مسد(دلك) بحركة ناعمة وبراحة يديك جبهتك نازلا حتى صدغيك.

ثم مرر يديك خلف أذنيك ونازلا حتى النقرة (خلف الرقبة). ثم انزل على الرقبة من الأمام فالصدر فالأمام حتى مكان المعدة. الحركة يجب أن تكون متواصلة.

أما من حيث التنفس فاشهق لدى الحركة من الجبهة حتى خلف الرقبة. وازفر لدى وصولك عند الصدر والمعدة. وأخيرا قف منتصبا متماهلا ومتثاقلا وبوعي، متجنبا كل حركة فجائية لمدة دقيقة على الأقل.

٢. **بعد النهوض في الفراش:**

يمكنك تحقيق التمرين الآتي بقدر ما تريد من المرات يوميا. وينصح بتنفيذ الاسترخاء اليوغي الآتي (خلال ثلاث دقائق) قبل أن تباشر واجباتك اليومية:

أ. **الاسترخاء الجاذب (وارد إلى الدماغ):**

تصور أنك تبدأ من أخمص قدميك وترتفع حتى رأسك. وتدعى هذه الطريقة بطريقة "المسح الذاتي". تصور أنك مستورا بحواجز عرضا نية وأنت تريد أن تلف هذه الحواجز تدريجيا من أسفل جسمك وحتى الرأس لا يبقى منها شيئا. وهذا يبدو كأنك تريد مسح الجسم ابتداء من الأرجل ثم صاعدا نحو الرأس.

ماذا تتطلب هذه الطريقة؟

التركيز الجيد ضروري لجودة التمرين. والواقع أن ما يجب أن تتصوره هو أن جسمك أصبح حزمة من القضبان. ثم يجب أن تتصور بأنك تسحب هذه القضبان نحو الأعلى وتجمعها عند القمة. وهذا مما يجب أن يتم مع تركيز قوي وبدون أي جهد.

الاسترخاء الجاذب ليس عملا "سلبيا" بل هو أساسيا موضوع " إزالة التعب" من الجسم بأمل شحنة بطاقة جديدة. وتعد هذه الطريقة الاسترخائية لإزالة التعب من أكثر الطرق فعالية.

ب. **الاسترخاء النابذ (صادر عن الدفاع):**

تنطلق هنا من الرأس وتهبط نحو الأسفل، ولا بد لنا من إرادة قوية في هذه الحال. ويجب على هذه الإرادة أن تأمر كل جزء من البدن أن يسترخي. فجميع الأعضاء الآتية يجب أن تخضع لهذه الإرادة، وتسترخي. هذه الأعضاء هي: الجفون، الفكين، اللسان، الأكتاف، الذراع اليسرى، واليمنى، الحوض، الرجل اليسرى ثم اليمنى فالقدم الأيسر ثم الأيمن.

وضعية الاسترخاء

اضطجع على ظهرك اضطجاعا مطلقا. وقدماك مبتعدتان قليلا وذراعاك مبتعدتان عن الجسم. أما راحة اليدين فمتجهة نحو الأعلى. لا تصلب يديك. ولا تبسط أصابعك. أغلق عينيك بلطف، ومن الضروري أن يتم ذلك في مكان مظلم هادئ، مع ملاحظة ما يلي:

- تذكر بأن لا شيء يجب أن يشد صدرك أو خصرك أو عنقك في هذا الاسترخاء.
- ولا شيء يجب أن يعيق دوران الدم.
- عندئذ استعمل إحدى الطريقتين الواردتين سابقا وهما: "الاسترخاء الجاذب" أو " الاسترخاء النابذ".
- يجب أن تكون هادئا هدوءا مطلقا.
- يجب أن تشعر بأن جسمك ثقيل جدا على الأرض حتى يكاد يغرق في الأرض.
- لدى تحقيق جميع تلك الشروط، ابق مستلقيا لمدة دقيقتين أو ثلاثة. ثم أنهض منثاقلا متمهلا وببطء زائد.

التنفس اليوغي

التنفس اليوغي هو نوع خاص من التنفس وهو قسم هام وجوهري من اليوغا. وهنا لا بد من ذكر ما يلي:

١. إن تمارين التنفس شيء، والروح التي بها ننجز هذه التمارين شيء آخر أكثر أهمية.

٢. إن الهدف من التنفس اليوغي هو لزيادة معرفة النفس والجسد والعقل.

٣. التنفس اليوغي نوع من الفريضة التي سرعان ما تصبح قطعة منك، وله بالإضافة إلى ذلك مفعول استرخائي.

٤. التنفس اليوغي يبعدنا عن الحركات الآلية (الأوتوماتكية) اللاواعية. فهو إذن يؤدي تماما هدف اليوغا: ألا وهو تحقيق النضوج المتكامل للحرية الشخصية.

وهناك نقطة أساسية تميز التنفس اليوغي عن غيره "وهي أنه يجب أن يكون بعيدا عن كل جهد أو عنف. فالتمرين بصبر وذكاء وبدون منافسة ضرورية للغاية.

وهناك تميز آخر يميز التنفس اليوغي عن غيره – وهو لا حاجة للنجاح لأن النجاح يتم بالجهود والجهد مناف لروح اليوغا.ويتم التنفس اليوغي دوما من الأنف (فيما عدا بعض الحالات الخاصة). ولابد للتنفس اليوغي من أهمية في "احتفاظ" هواء الشهيق داخل الرئتين لفترة معينة.

❖ **التنفس الواعي:**

وهو ما يجب أن تعمله طيلة النهار تقريبا. اجلس، الجسم منتصب، والذراعان متدليتان. اشهق الهواء. في هذه الأثناء ركز فكرك على الممر الذي جرى فيه الهواء: المنخران، خلف الأنف، خلف الحلق، القصبة الهوائية، الرئتان، الحجاب الحاجز، توسع القفص الصدري. كن واعيا يقظا بأنك تتنفس. وكفى.كرر ذلك من الصباح حتى المساء. اشعر بنفسك أنك تتنفس. ركز اهتمامك على تنفسك.

كرر لنفسك عدة مرات يوميا:"يجب على أن أعي تنفسي". شيئا فشيئا سوف تكتشف، بأن تنفسك قد انقلب من حالته الآلية وأصبح تنفسا واعيا تماما. فالصعوبة الوحيدة هي أن تستمر مفكرا بهذا الأمر. ولا تفكر بأن

الواجبات اليومية تجبرك أن تضيع هذا الوعي التنفسي. وبعد تمرين عدة أيام سوف تكتشف بأنك واعي التنفس حتى ولو كنت تقرأ أو تكتب أو أي نشاط آخر..الخ.

هذا الوعي التنفسي يجب أن يصبح قسما من حياتك اليومية الدائمة. مما يعطيك الراحة والهناء والمراقبة الذاتية، والشعور بالحياة الهنيئة، والصحة التامة.

وهناك قاعدة ذهبية للوصول إلى غاية اليوغا الحقيقية وهي أن اليوغا (الاوتوماتكية) هي يوغا عديمة الفائدة كليا.

❖ التنفس الاحتفاظي:

هنا تعمل الإرادة عملها، إذ عليك أن تنظم بوعي إيقاع تنفسك.

اجلس منتصب الجسم متدلي الذراعين. شهيق مع تركيز فكرك على طريق الهواء. احتفظ بهواء الشهيق لمدة ثانيتين أو ثلاث ثواني على الأقل.لاحظ بأنك تصبح أثناء هذا الاحتفاظ متوترا. فترتفع كتفاك وينشد جسمك. جرب واسترخي. ازفر الهواء خارجا من الأنف دوما. احتفظ برئتيك فارغتين لمدة ثانيتين أو ثلاثة. ثم أعد الكرة من جديد بالشهيق الواعي.

إيقاع التنفس ونظامه

الإيقاع النموذجي:

شهيــق:١ ثانية

احتفاظ:٤ ثانية

زفيـــر: ٢ ثانية

تــوقف: ٢ أو ٤ ثانية

هذا هو الإيقاع الأساسي ويمكن أن يتغير حسب الأفراد.

لا تجهد رئتيك. أبدا بالإيقاع النظامي: (١ – ٤ – ٢ - ٤) ثم ضاعفه: (٢ – ٨ – ٤ - ٨).تبين الإيقاع المناسب لراحة رئتيك. بدون جهد وجرب أن تسترخي أثناء زمن الاحتفاظ.

التنفس المتناوب:

هو تناوب الشهيق والزفير من ثقبي المنخرين بعد احتفاظ وتوقف.

الطريقة: أغلق المنخر اليسرى بواسطة إبهام اليد اليسرى.

استنشق الهواء من المنخر الأيمن ببطء وبدون جهد لمدة ثانيتين.

ثم أغلق المنخر الأيمن بواسطة اليد اليمنى. احتفظ بالهواء في صدرك لمدة ٨ ثوان. استرخ، أسبل كتفيك، لا تتوتر وأخيرا أزل ضغط إبهامك الأسر واترك المنخر الأيمن مغلقا.

ثم ازفر الهواء من المنخر الأيسر لمدة ٤ ثوان.

كرر الطريقة عاكسا الأوضاع تماما.

تمريـن:

- اضـطجع علـى ظهـرك. ارفـع سـاقيك الاثـنين باسـتقامة الـشاقول (زاويـة قائمة). اسندهما على الجدار إذا لـزم الأمـر. ومـد ذراعيـك عموديـا علـى الجسم ومن طرفي الرأس وهما على الأرض وراحتهما إلى الأعلى .
- قم بالتنفس الموزون (على الوزن ٢- ٨- ٤- ٨).
- اعمل هذا التمرين التنفس ثلاث مرات على التتابع.

تمريـن :

تمدد على معدتك. والذقن تماس الأرض واليدان مفتوحتان وراحتهمـا علـى الأرض وهمـا بمجـارة الـكـتفين. الأكـواع لا تمـس الأرض الـساقان متلاصـقان وأصابعهما ممدودة مع طول الجسم. الآن:

استنشق وارفع رأسك أثناء الاستنـشاق وكـذلك كتفيـك والـصدر حـافظ علـى سـاقيك علـى الأرض. ثـم احـتفظ بـالهواء لمـدة ٨ ثـوان، ازفـر لمـدة ٤ ثـوان بنصف جسمك إلى الأرض موازنا بـين الرجـوع وبـين زفـير الهـواء. اسـترخ كـاملا وتوقف عن التنفس والحركة لمدة ثانيتين أو أربع. ثم عاود كما ابتدأت.

تمرين:

- اجلـس علـى الأرض علـى مقعـدك ثـم اثـن ركـبتيـك وضـع (الكـاحلين) الكعبين متصلبين (كجلسة الخياط) والجسم منتصب تماما.
- ضع اليدين على الركبتين والآن:
  - تنفس شاهق (على إيقاع ٢ ثانية).
  - احتفظ بالهواء (مدة ٨ ثانية).
  - ازفـر لمـدة ٤ ثـوان ومـع هـذا الـزفير أثـني الجـذع مـادا الـذارعين وزالقـا إياهما إلى أمام الجسم وعلى الأرض.
  - ابق على الحالة هذه لمدة ثانيتين والرئتان فارغتان.

- اعد الاستنشاق نظاميا مع رف الجزع بلطف إلى ما كان عليه.

تمرين "الجسر":

١. تمدد على ظهرك. حضر نفشك للتمرين باسترخاء عام لمدة دقيقة أو اثنتين.

٢. ارفع ساقيك ببطء زائد.

٣. حرك يديك ببطء لتدعم خصرك عند القيام بارتفاع ساقيك.

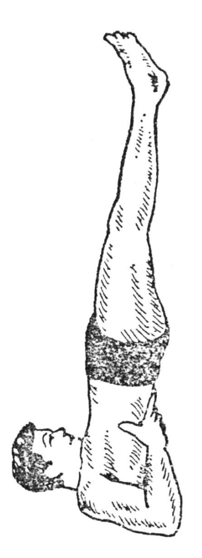
٤. ساعد بيديك وادفع الجسم والأرجل للانتصاب الكامل العمودي. وتنفس بشهيق عميق.

٥. ابق في الوضع. حابسا النفس لبضع ثوان في البدء على الأقل.

٦. اخفض جسدك ببطء زائد ليأخذ وضعية القوس" وهذا هو الجسر" وازفر جيدا وبعمق.

٧. اخفض نفسك بلطف حتى يمس ظهرك الأرض. وتنفس نظاميا.

٨. استرخ لبضع دقائق ثم انهض متثاقلا.



تمرين الشمعة:

١. تمدد على ظهرك.

٢. قم بالاسترخاء التحضيري.

٣. ارفع ساقيك عاليا وساعدهما بيديك الاثنتين داعما منطقة الصلب. وتنفس شاهقا.

٤. ابق على هذا الوضع لعدة ثوان مساكا تنفسك.

٥. ابعد يديك عن ظهرك وازفر تنفسك.

٦. مدد ذراعيك ويديك على الأرض.

٧. اخفض جسمك بلطف على الأرض.

٨. استرح وحالا مارس الاسترخاء الجاذب.

يجب عليك القيام بهذا التمرين بدون تعب عضلي. ولا تتنفس إلا من الأنف.

تمرين المحراث:

١. استلق على ظهرك واسترخ لعدة ثوان.

٢. ارفع الساقين وادعم الخصر باليدين.

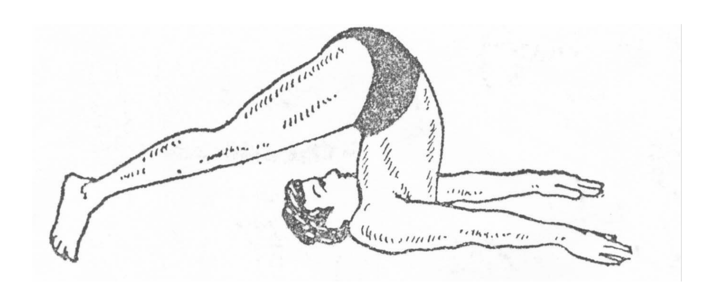
٣. ارفع الساقين حتى الوضع العمودي وتنفس بشهيق عميق.

٤. أسبل يديك حتى تلامس الأرض وابق على وضعية الجسم عموديا وابدأ بالزفير.

٥. اسقط الساقين لفوق الرأس بحيث أن يمس أصابع الرجلين الأرض.

٦. عد إلى أوضاعك السابقة متمهلا متثاقلا وتنفس نظاميا من الأنف.

٧. استرح لمدة دقيقة.



التمارين الثلاث الجسر والشمعة والمحراث هي أهم ما في التمارين في الوجود وخاصة تمرين المحراث بفوائد للتليين والشباب الدائم.

تذكر بضبط النفس بدون ضيق. وأن هناك قاعدتين للوضع الطبيعي الصحيح جلوس أو وقوف) والتنفس العميق التام.

أولا - إذا كنت واقفا، جالسا، أو متمددا. احتفظ بالعمود الفقري مستقيما.

ثانيا – تنفس ببطء، عموما، بعمق، لدرجة تامة بدون الشعور بالتوتر أو لوي عضلات الوجه.

بصرف النظر أي تمرين تمارس، لا تحتفظ بالنفس إذا شعرت بالضيق من أي نوع، ولا تفرغ الرئتين تماما وتبقى بدون نفس لأكثر من عدة ثوان.

بهذه المتطلبات وعمل طبيعي للقلب والرئتين، فإن أي ممارسة لأي تمرين تنفسي سوف يعطيك فائدة كبيرة.

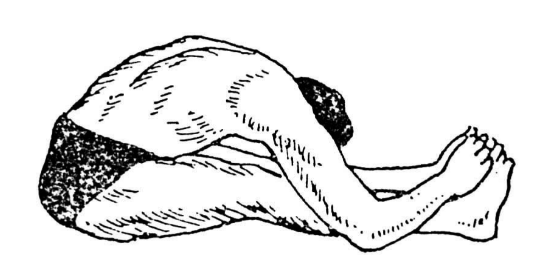
وتذكر العلاقة المهمة بين التنفس، تركيز الفكر وتقوية الجهاز العصبي.

وأننا لا نتنفس بدون تركيز وبدون إيقاع منتظم من خلال المنخرين معا كما يعتقد معظم الناس.

نحن نتنفس لقترة من خلال المنخر الأيسر ولفترة من خلال المنخر الأيمن. ولمدة قصيرة فقط، من خلال المنخرين معا.

تمرين الانثناء

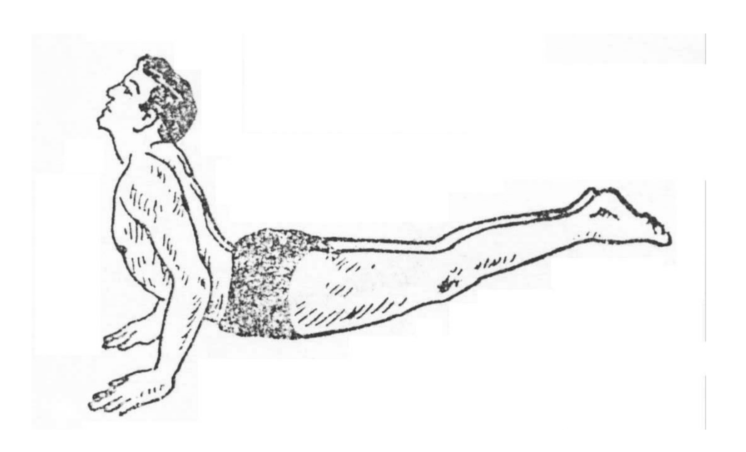
وفيه يجلس المتمرن فوق الأرض مادا رجليه إلى الأمام وأصابع قدميه متجهة نحو الأعلى ثم يمسك بيده اليمنى إبهام قدمه الأيمن وباليد اليسرى إبهام قدمه الأيسر،



ثـم يـثني جذعـه حتـى يـصل رأســه إلى الـركبتين ويلامـسهما ، علـى أن تظـل الـركبتـان أثنـاء ذلـك ممـدودتين والـكوعـان مـستندين فـوق الأرض. وإذا عجـز المتمرن في البداية عـن مـسك إبهاميـه فليكتـف بمـسك كاحليـه أو حتـى أسـفل سـاقيه، ويـستمر في التمـرين إلى أن يتوصـل تـدريجيا إلى الإمـساك بإبهاميـه، وعلـى كـل فـإن المهـم أن تظـل الركبتـان ممـدو تـين طيلـة إجـراءات التمـرين، ويمـكث المتمـرن في وضعية الانثنـاء لمدة (٣- ٤) دقـائق، هـذا وتمـرين الانثنـاء يقوي عضلات الساقين والبطن.

تمرين الكوبرا

فيه يتمـدد المتمـرن علـى بطنـه وأسـفل قدميـه متجهـا إلى الأعلـى؛ ومرفقـاه منثنيان بشكل ترتكز فيه راحتا اليدين فوق الأرض، ثم يرفـع الـرأس والرقبـة إلى الأعلى مع بقاء الصدر فـوق الأرض والـرجلين ممـدودتين وملتصقين وأصـابع القدمين ممدودة فوق الأرض. ثم يرفع الصدر تدريجيا إلى الأعلى الجذع مـستند إلى الـكعبين فـوق الأرض، و يمـكـث المتمـرن علـى هـذه الوضـعية لمـدة ثـلاث دقائق، و يفيد هذا التمرين في تقوية عضلات الظهر و البطن، وزيادة المرونة في العمود الفقري وإفادة الأحشاء في أسفل البطن، و الجهاز العصبي السمباتوي.



المراجـــع

- Psycho Cybernetics Maxwell malts, M.D.
- Creative Living For Today Max well malts, M. D.
- The Magic Of Psy chic Power By David Schwartz, ph. D.
- Enthusiasm Makes The Difference by Norman Vincent Peale.
- The Power Of Psycho – Pictography by Vernon Howard.
- Bring Out The Magic In Your Mind By Al Koran's
- Secrets Of Mentel Magic By Vernon Howard
- Dynamic Yoga Is For You Major Philip Gt. Francis.
- The Magic Of The Mind In Action by Al Koran.
- The Seven Rays Dr. Douglas Baker.
- Practical Psychology Dr. R .W. Wilde.
- The Magic of Thinking big by Dacid Schwartz, ph . D.
- The Amawing Power of Thought Science Of Mind Magazine
- Positive Living Magazine Of Abundant Living
- Think and Grow Rich by Napoleon Hill.
- Ophiel's The Art and Practice of The Occult
- The Healing Secret of The Ages Catherine Pouder.
- Psycho – Kinesis By Adrian Clark
- Yoga… The Art of Living by Renee Taylor
- Stay Young and Enjoy it by June kynaston
- the Mystic Path To Cosmic Power By Vernon Howard
- Wisdom Of The Mystic Masters By Joseph Weed
- Forever Young Forever Healthy By Indra Devi
- The man who tapped the secrets of the universe by Glenn Clark
- Your Psychic Powers By her ward Carrington, ph . D.
- Psycho – Yoga The Practice Of Mind Control By Dk. B. Edwin

فهرس الكتاب